Leitfaden

Gut wohnen im Alter: Der verständliche Entscheidungsweg zu sicherem, selbstbestimmtem Wohnen: umbauen, umziehen oder neu denken [BAKEOFF anthropicSonnet5 DE]

Maximilian Löser

IHR LOGO

Gut wohnen im Alter: Der verständliche Entscheidungsweg zu sicherem, selbstbestimmtem Wohnen: umbauen, umziehen oder neu denken [BAKEOFF anthropicSonnet5 DE]

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

Frau Berger steht in ihrer Küche und hört dem Streit auf der Straße zu. Zwei Autos haben sich um einen Parkplatz gezankt, jemand hupt, jemand schimpft, dann wird es wieder still. Sie kennt diese Geräusche seit einunddreißig Jahren. Der Bäcker an der Ecke hat ihr schon Brötchen verkauft, als ihr Sohn noch im Kinderwagen lag, und die Nachbarin von gegenüber gießt ihre Blumen jeden Morgen um Viertel nach sieben, verlässlich wie eine Uhr. Auf dem Küchentisch liegt ein Prospekt, den ihre Tochter dagelassen hat: "Betreutes Wohnen am Stadtpark, moderne Zwei-Zimmer-Wohnungen, Concierge-Service, hauseigenes Restaurant." Die Bilder zeigen helle Räume, große Fenster, einen gepflegten Innenhof. Es sieht gut aus. Es sieht sogar sehr gut aus. Und trotzdem schiebt Frau Berger den Prospekt beiseite, ohne ihn wirklich gelesen zu haben.

Warum eigentlich? Diese Frage lässt sich nicht mit einem Blick auf Grundrisse oder Ausstattungslisten beantworten. Sie hat mit etwas zu tun, das schwerer zu fassen ist: mit dem Gefühl, an einem Ort zu Hause zu sein, der sich über Jahrzehnte in die eigenen Gewohnheiten eingeschrieben hat. Genau an diesem Punkt beginnt dieses Buch, und genau an diesem Punkt beginnt auch jede kluge Entscheidung über das Wohnen im Alter: nicht bei der Grundrissvermessung, nicht bei der Handwerkerliste, sondern bei der ehrlichen Frage, was einem selbst eigentlich wichtig ist.

Der Fehler, den viele zuerst machen

Die meisten Menschen, die über ihre Wohnsituation im Alter nachdenken, beginnen an der falschen Stelle. Sie beginnen bei den Symptomen: die Treppe wird beschwerlich, das Bad ist zu eng, die Wohnung zu groß zum Putzen, zu klein für den Rollator, zu weit weg von den Kindern oder zu nah an einer lauten Straße. All das sind reale, wichtige Beobachtungen. Aber wer sofort bei den Problemen ansetzt, landet oft bei der erstbesten Lösung, die ein Problem beseitigt, ohne zu prüfen, ob diese Lösung zum eigenen Leben passt. Ein Handlauf im Bad löst ein Sturzrisiko. Ein Umzug in eine Seniorenresidenz löst

gleich mehrere Probleme auf einmal. Aber löst er auch die Frage, ob man morgens noch den vertrauten Bäcker grüßen will? Löst er die Frage, ob man abends noch den Blick auf den immer gleichen Kastanienbaum vor dem Fenster braucht, um sich zu Hause zu fühlen?

Herr Yilmaz hat diesen Fehler beinahe gemacht. Nach einem Sturz im Treppenhaus seines Mehrfamilienhauses war die erste Reaktion seiner Familie eindeutig: Der Mann muss hier raus, das ist zu gefährlich, es gibt doch diese schönen neuen Wohnanlagen mit Aufzug. Er ließ sich drei Wochen lang Broschüren zuschicken, saß mit seinem Sohn vor dem Laptop und klickte sich durch virtuelle Rundgänge durch Neubauten am Stadtrand. Erst als seine Enkelin ihn eines Abends fragte, was er sich eigentlich wünsche, wenn er die Augen schließe und an sein ideales Zuhause denke, stockte er. Er dachte nicht an einen Aufzug. Er dachte an seine Küche, in der er seit vierzig Jahren kocht, an den kurzen Weg vom Bett zum Bad, den er im Dunkeln blind zurücklegen kann, an die Moschee zwei Straßen weiter, in der er seine Freunde trifft. Was er brauchte, war nicht unbedingt ein neuer Ort. Was er brauchte, waren kurze Wege in seiner alten Wohnung.

Diese beiden Geschichten, die von Frau Berger und die von Herrn Yilmaz, führen zu derselben Erkenntnis. Bevor man über Umbau, Umzug oder neue Wohnformen spricht, muss man wissen, wonach man eigentlich sucht. Nicht abstrakt, nicht allgemein, sondern ganz konkret für das eigene Leben. Genau das ist die Aufgabe dieses ersten Kapitels: einen persönlichen Kompass zu entwickeln, mit dem sich später jede Wohnung, jedes Angebot, jeder Umbauplan und jede Finanzierungsfrage abgleichen lässt.

Wünsche und Ängste sind zwei verschiedene Dinge

Ein Grund, warum diese Klärung oft übersprungen wird, liegt in einer Verwechslung, die fast jedem passiert: Wünsche und Ängste werden durcheinandergebracht. Wenn jemand sagt "Ich möchte auf keinen Fall ins Heim", ist das zunächst eine Angst, keine Präferenz. Sie sagt nichts darüber aus, was diese Person tatsächlich will, sondern nur, wovor sie sich fürchtet. Angst ist ein schlechter Kompass für Entscheidungen, die zehn oder fünfzehn Jahre tragen sollen, weil sie fast immer zu Vermeidungsverhalten führt statt zu aktiver Gestaltung. Wer nur vermeidet, verpasst womöglich gute Lösungen, nur weil sie oberflächlich an das erinnern, wovor man sich fürchtet.

Deshalb lohnt sich eine kleine Übung, die auf den ersten Blick simpel wirkt, aber überraschend viel offenlegt. Man nehme ein Blatt Papier und teile es in zwei Spalten. Links kommt alles hinein, was man sich für das Wohnen im Alter wünscht. Rechts kommt alles hinein, wovor man sich fürchtet. Wichtig ist: Diese beiden Listen dürfen sich nicht spiegeln. "Ich wünsche mir, nicht einsam zu sein" gehört nicht auf die Wunschseite, das ist eine verkleidete Angst. Auf die Wunschseite gehört stattdessen etwas Konkretes: "Ich

möchte einmal in der Woche mit jemandem Kaffee trinken können, ohne dafür einen Termin machen zu müssen." Auf die Angstseite gehört dann vielleicht: "Ich fürchte mich davor, dass niemand merkt, wenn mir etwas zustößt." Aus dieser Angst lässt sich später ein sehr konkretes Kriterium ableiten, etwa die Frage nach Erreichbarkeit oder Notrufmöglichkeiten, aber das ist ein anderes Thema, das erst in Kapitel 8 vertieft wird. An dieser Stelle geht es nur darum, den Unterschied zu spüren: Wünsche ziehen einen zu etwas hin. Ängste stoßen einen von etwas weg. Beide sind wichtig, aber sie beantworten unterschiedliche Fragen.

Ehepaar Sommer hat diese Übung gemeinsam am Küchentisch gemacht, an einem regnerischen Sonntagnachmittag, mit zwei Tassen Tee und einem Kugelschreiber, der zwischen ihnen hin und her wanderte. Auf der Wunschliste von Frau Sommer stand: "Ein Beet, in dem ich Tomaten ziehen kann." Auf der von Herrn Sommer stand: "Ein Werkzeugschuppen, den ich nicht mit jemandem teilen muss." Beide Wünsche liefen am Ende auf dasselbe Bild hinaus, einen kleinen gemeinschaftlichen Garten, wie es ihn in manchen genossenschaftlichen Wohnprojekten gibt, von denen später in Kapitel 11 die Rede sein wird. Auf der Angstliste stand bei beiden fast wortgleich: "Dass die Wohnung am Ende zu groß wird für uns zwei allein." Diese Angst hat nichts mit Gärten zu tun, sie hat mit Größe und Aufwand zu tun. Wenn man diese beiden Listen nebeneinanderlegt, wird sichtbar, dass ein guter Wohnort für die Sommers zwei ziemlich unterschiedliche Bedürfnisse gleichzeitig bedienen muss. Genau solche Spannungen sichtbar zu machen, ist der Sinn der Übung.

Die Werteliste: Zehn Fragen an sich selbst

Nach der Trennung von Wunsch und Angst folgt der nächste Schritt: eine systematische Werteliste. Sie klingt zunächst trocken, entfaltet aber ihre Kraft erst in der konkreten Anwendung. Die Idee ist einfach: Man geht eine Reihe von Lebensbereichen durch und fragt sich bei jedem, wie wichtig er einem persönlich ist, auf einer Skala, die man sich selbst vorstellen kann, etwa von "unwichtig" bis "unverzichtbar". Zehn Bereiche haben sich in der Praxis als besonders aufschlussreich erwiesen.

Der erste Bereich ist Vertrautheit. Wie viel bedeutet es einem, in einer Umgebung zu leben, die man seit Jahren kennt, deren Geräusche, Gerüche und Wege vertraut sind? Manche Menschen empfinden diese Vertrautheit als tief beruhigend, fast wie eine zweite Haut. Andere spüren sie kaum und könnten sich problemlos an einem neuen Ort einleben, solange die praktischen Bedingungen stimmen.

Der zweite Bereich ist Unabhängigkeit. Gemeint ist hier nicht nur die körperliche Fähigkeit, Dinge selbst zu tun, sondern das Gefühl, eigene Entscheidungen treffen zu dürfen,

andem Rechenschaft schuldig zu sein, als jede erdenkliche Unterstützung zur Verfügung zu haben.

Der dritte Bereich ist Nähe zur Familie. Hier zeigt sich oft eine erstaunliche Bandbreite. Manche wollen die Enkelkinder mindestens einmal die Woche sehen können, andere schätzen gerade die Distanz, weil sie Nähe als Fürsorge empfinden, aber auch als Kontrolle fürchten.

Der vierte Bereich ist Sicherheit, verstanden als das Gefühl, im Notfall nicht allein zu sein und dass jemand rechtzeitig bemerkt, wenn etwas nicht stimmt.

Der fünfte Bereich ist Ruhe, verstanden ganz wörtlich als der Wunsch nach wenig Lärm, wenig Trubel, wenig Unruhe im direkten Umfeld.

Der sechste Bereich ist das genaue Gegenteil: Leben um die Ecke, also die Nähe zu Geschäften, Cafés, einem belebten Marktplatz, dem Gefühl, mitten im Geschehen zu sein.

Der siebte Bereich betrifft die eigene Wohnung selbst, ihre Größe, ihre Aufteilung und die Frage, wie viel Raum man wirklich braucht, um sich wohlzufühlen, ohne von Putzarbeit erdrückt zu werden.

Der achte Bereich ist Natur und Grün, sei es ein eigener Garten, ein Balkon oder einfach ein Park in Gehweite.

Der neunte Bereich ist Gemeinschaft, verstanden als die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen im Alltag zu begegnen, ohne dass man dafür einen Termin verabreden muss.

Der zehnte Bereich schließlich ist finanzielle Gelassenheit, also das Gefühl, mit den eigenen Mitteln auf lange Sicht gut auszukommen, ohne ständig rechnen zu müssen.

Diese zehn Bereiche sind keine Checkliste, die abgehakt werden muss. Sie sind eher ein Instrument, das eigene Empfinden zu ordnen. Wer sie ehrlich durchgeht, merkt schnell, dass manche Bereiche einem fast egal sind, während andere fast körperlich spürbar werden, sobald man an sie denkt. Genau diese Unterschiede sind es, die später beim Vergleich von Wohnungen, Wohnformen und Umbaumaßnahmen den entscheidenden Ausschlag geben.

Drei Beispiele, drei völlig unterschiedliche Gewichtungen

Kehren wir noch einmal zu Frau Berger, Herrn Yilmaz und dem Ehepaar Sommer zurück, denn an ihnen lässt sich zeigen, wie unterschiedlich diese Gewichtung im wirklichen Leben ausfallen kann.

Frau Berger würde bei der Werteliste den Bereich Vertrautheit ganz oben ansiedeln, dicht gefolgt von Leben um die Ecke. Ihr Viertel ist für sie kein austauschbarer Wohnort, sondern ein Geflecht aus Beziehungen, Gewohnheiten und kleinen täglichen Ritualen. Der Bäcker, die Nachbarin, der Weg zur Bushaltestelle, an dem sie seit Jahren denselben Herrn mit dem Dackel trifft, all das zählt für sie schwerer als eine moderne Ausstattung. Unabhängigkeit ist ihr ebenfalls wichtig, aber sie würde für den Erhalt ihrer Vertrautheit durchaus Kompromisse bei der Bequemlichkeit eingehen, solange sie in ihrem Viertel bleiben kann. Sicherheit rangiert bei ihr mittel, denn sie hat eine Tochter in der Nähe, die regelmäßig vorbeischaut, was ihr ein gewisses Grundgefühl an Sicherheit gibt, ohne dass sie einen Alarmknopf am Handgelenk tragen möchte.

Herr Yilmaz gewichtet vollkommen anders. Für ihn steht Unabhängigkeit an erster Stelle, aber eine sehr praktisch verstandene Unabhängigkeit: kurze Wege im Haus, keine Treppen, die ihn ausbremsen, ein Bad, das er ohne fremde Hilfe benutzen kann. Vertrautheit spielt für ihn eine Rolle, aber er würde sie nicht über alles stellen. Er hat in seinem Leben schon zweimal die Stadt gewechselt und weiß, dass er sich an neuen Orten einleben kann, solange die praktischen Bedingungen stimmen. Gemeinschaft ist ihm wichtig, aber eher eine bestimmte, nämlich die Gemeinschaft mit seinen Freunden aus der Moschee, weniger eine allgemeine Nachbarschaftsgeselligkeit. Finanzielle Gelassenheit steht bei ihm hoch im Kurs, weil er als Rentner mit knappem Budget kalkulieren muss und keine Experimente eingehen will, deren Folgekosten unklar sind.

Ehepaar Sommer wiederum gewichtet Natur und Gemeinschaft am höchsten. Ihr Traum ist explizit ein gemeinschaftlicher Garten, ein Ort, an dem sie mit anderen Menschen zusammen etwas anbauen und pflegen können. Vertrautheit mit einem bestimmten Viertel spielt für sie eine geringere Rolle, sie könnten sich vorstellen, umzuziehen, wenn der neue Ort ihre wichtigsten Kriterien erfüllt. Ruhe ist ihnen wichtig, aber nicht im Sinne von Abgeschiedenheit, sondern im Sinne von Entschleunigung, einem Tempo, das zu ihrem Alter passt. Sicherheit taucht bei ihnen eher am unteren Ende der Liste auf, was nicht bedeutet, dass sie leichtsinnig wären, sondern dass sie dieses Thema für sich als weniger drängend empfinden als andere Paare in ihrer Situation.

Drei Menschen, drei völlig unterschiedliche Landkarten. Und keine dieser Landkarten ist richtiger oder vernünftiger als die andere. Genau das ist die zentrale Botschaft dieses Kapitels: Es gibt keine allgemeingültige Rangfolge von Wohnkriterien, die für alle Menschen gleichermaßen gilt. Es gibt nur die eigene, ehrliche Gewichtung, und die zu finden ist die erste und wichtigste Aufgabe auf dem Weg zu einer guten Wohnentscheidung.

Die Drei-Sterne-Liste

Aus der ausführlichen Werteliste lässt sich eine verdichtete Version ableiten, die im Alltag noch praktischer ist: die Drei-Sterne-Liste. Die Idee dahinter ist bewusst radikal reduziert. Man wählt aus allen zehn Bereichen genau drei aus, die als wirklich unverzichtbar gelten. Nicht fünf, nicht sieben, sondern drei. Diese Beschränkung zwingt zu einer Klarheit, die eine lange Liste oft verwässert. Wenn alles wichtig ist, ist am Ende nichts wirklich entscheidend.

Bei Frau Berger würden diese drei Sterne wahrscheinlich lauten: Vertrautheit mit dem Viertel, Nähe zur Tochter, ausreichende finanzielle Sicherheit ohne große Umbauinvestitionen. Bei Herrn Yilmaz könnten es folgende drei sein: kurze Wege im eigenen Zuhause, Kontakt zu seiner Gemeinschaft in der Moschee, ein überschaubares Budget. Beim Ehepaar Sommer wären es vielleicht: ein Garten oder eine grüne Umgebung, Gemeinschaft mit Gleichgesinnten, ausreichend Ruhe zum Verweilen. Diese verdichteten Listen dienen später als Prüfstein. Jede Wohnung, jeder Umbau, jedes Angebot lässt sich daran messen: Erfüllt es diese drei unverzichtbaren Punkte? Wenn ja, lohnt sich eine nähere Betrachtung. Wenn nein, kann man sich viel Zeit und manchmal auch viel Geld sparen, weil man gar nicht erst in eine Richtung investiert, die am Ende doch nicht passt.

Ein kleiner, aber wichtiger Hinweis gehört an dieser Stelle dazu: Diese drei Sterne dürfen sich im Lauf der Zeit ändern. Was heute unverzichtbar erscheint, kann in fünf Jahren an Bedeutung verlieren, und umgekehrt kann etwas, das heute nebensächlich wirkt, später zentral werden, etwa wenn sich der Gesundheitszustand verändert. Deshalb lohnt es sich, diese Liste nicht nur einmal zu erstellen und dann in einer Schublade verschwinden zu lassen, sondern sie in gewissen Abständen erneut zu prüfen, etwa einmal im Jahr, wie es später in Kapitel 18 als Teil eines Jahres-Review-Rituals vorgeschlagen wird.

Ein Blick auf die eigenen Alltagsroutinen

Neben der Werteliste hilft ein zweiter, ergänzender Blick weiter: die genaue Betrachtung der eigenen Alltagsroutinen. Werte sind oft abstrakt, Routinen dagegen sind konkret und lassen sich beobachten. Ein einfacher Selbsttest kann hier viel offenlegen. Man stelle sich einen ganz gewöhnlichen Tag vor, von dem Moment des Aufwachens bis zum Zubettgehen, und gehe ihn Schritt für Schritt durch. Wann steht man auf, wie lange dauert der Weg vom Bett zum Bad, was passiert beim Frühstück, wie oft verlässt man tagsüber die Wohnung, mit wem spricht man an einem gewöhnlichen Tag überhaupt, und wann fühlt man sich am wohlsten?

Diese Übung wirkt zunächst banal, entfaltet aber ihre Wirkung durch die Details. Wer bemerkt, dass er an einem typischen Tag mit fünf verschiedenen Menschen ein kurzes

Gespräch führt, drei davon zufällig auf dem Weg zum Bäcker, erkennt, wie wichtig genau dieser kurze Weg für das eigene Wohlbefinden ist, auch wenn er auf der abstrakten Werteliste vielleicht unter "Leben um die Ecke" nur mittelmäßig gewichtet wurde. Umgekehrt kann jemand merken, dass er tagelang niemanden trifft und dies auch gar nicht als Problem empfindet, weil er seine Ruhe genießt und lieber telefoniert oder liest. Auch das ist eine wichtige Erkenntnis, die dazu beiträgt, spätere Entscheidungen realistischer zu treffen.

Ein weiterer Aspekt dieser Routinenbetrachtung betrifft die körperliche Bewegung im Alltag. Wie oft steht man auf, wie oft bückt man sich, wie oft trägt man etwas eine Treppe hinauf? Diese Beobachtungen liefern wichtige Hinweise für die spätere, ausführlichere Bestandsaufnahme der Wohnung in Kapitel 2, aber schon hier lohnt sich ein erster, unaufgeregter Blick. Nicht um sofort Handlungsbedarf abzuleiten, sondern um ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie das eigene Leben tatsächlich abläuft, jenseits von Wunschvorstellungen oder Befürchtungen.

Warum frühes Nachdenken Freiheit schafft

An dieser Stelle drängt sich häufig ein Einwand auf, der es wert ist, ernst genommen zu werden. Ist es nicht belastend, sich schon jetzt mit Fragen zu beschäftigen, die vielleicht erst in zehn Jahren relevant werden? Führt frühes Nachdenken nicht dazu, dass man sich unnötig mit dem eigenen Altern beschäftigt, obwohl man doch gerade erst in Rente gegangen ist und das Leben in vollen Zügen genießen möchte?

Diese Sorge ist verständlich, aber sie beruht auf einem Missverständnis. Frühes Nachdenken über Wohnkriterien bedeutet nicht, sich mit Verlust und Abbau zu beschäftigen. Es bedeutet, sich mit den eigenen Wünschen auseinanderzusetzen, solange man noch die volle Handlungsfreiheit hat, diese Wünsche auch umzusetzen. Wer erst dann anfängt nachzudenken, wenn ein Sturz, eine Diagnose oder eine akute Krise die Entscheidung erzwingt, hat diese Freiheit oft schon verloren. Dann entscheiden andere, meist die Familie, oft aus gutem Willen, aber ohne die genaue Kenntnis der eigenen Prioritäten. Genau das ist Herrn Yilmaz beinahe passiert, und nur weil seine Enkelin ihn rechtzeitig nach seinen Wünschen gefragt hat, konnte er selbst die Richtung bestimmen.

Es gibt einen Unterschied zwischen Vorsorge und Angst. Vorsorge bedeutet, mit offenen Augen und klarem Kopf Entscheidungen vorzubereiten, die man später mit gutem Gewissen treffen kann. Angst bedeutet, sich von Bildern des Verfalls lähmen zu lassen, bis am Ende gar keine eigene Entscheidung mehr möglich ist. Dieses Buch versteht sich als Werkzeug für Vorsorge, nicht als Anstoß zur Angst. Wer heute seine Kriterien kennt, wird morgen nicht überrumpelt. Wer heute weiß, was ihm wichtig ist, kann in fünf Jahr-

en, wenn sich vielleicht die Gesundheit verändert hat, viel schneller und ruhiger reagieren, weil der Kompass schon vorhanden ist.

Ein anschauliches Bild mag helfen: Wer eine Bergwanderung plant, schaut sich vorher die Karte an, nicht weil er unbedingt mit einem Unwetter rechnet, sondern weil er wissen möchte, wo die Schutzhütten liegen, falls das Wetter umschlägt. Diese Karte im Kopf zu haben, verhindert nicht das Unwetter, aber sie verhindert Panik, wenn es kommt. Genauso verhält es sich mit der eigenen Werteliste zum Wohnen. Sie verhindert nicht, dass sich Lebensumstände ändern. Aber sie verhindert, dass man in dem Moment, in dem sich etwas ändert, völlig überrumpelt und richtungslos dasteht.

Ein Wort zu Angehörigen, die mitlesen

Dieses Buch wendet sich nicht nur an ältere Menschen selbst, sondern auch an erwachsene Kinder, Partner und andere Angehörige, die unterstützen möchten, ohne zu bevormunden. Gerade an dieser Stelle, bei der Klärung der eigenen Werte, ist eine gewisse Zurückhaltung von Angehörigen besonders wichtig. Es ist verlockend, für die eigenen Eltern mitzudenken, mitzuplanen, manchmal sogar mitzuentscheiden, weil man es gut meint und die Sorge um ihre Sicherheit einen umtreibt. Doch die Werteliste, die Drei-Sterne-Liste, der Blick auf die Alltagsroutinen: All das funktioniert nur, wenn es die betroffene Person selbst ausfüllt, mit eigenen Worten, in eigenem Tempo.

Angehörige können eine wertvolle Rolle spielen, indem sie Fragen stellen, ohne die Antworten vorwegzunehmen. Eine gute Frage lautet nicht "Willst du nicht lieber näher bei uns wohnen?", sondern eher "Was würde dir fehlen, wenn du umziehen müsstest?" Der Unterschied mag klein erscheinen, ist aber entscheidend. Die erste Frage führt zu einer Verteidigungshaltung, die zweite öffnet einen Raum zum Nachdenken. Wer als Angehöriger diesen Unterschied verinnerlicht, leistet in diesem ersten, so wichtigen Schritt bereits einen enormen Beitrag, lange bevor überhaupt über konkrete Maßnahmen gesprochen wird. Diese Haltung des Zuhörens statt Vorschreibens wird in Kapitel 16 noch einmal ausführlich aufgegriffen, wenn es um die konkrete Gestaltung von Familiengesprächen geht.

Der Blick nach vorn

Am Ende dieses Kapitels steht kein fertiges Ergebnis, sondern ein Werkzeug. Wer die Werteliste durchgearbeitet, Wünsche von Ängsten getrennt, die eigene Drei-Sterne-Liste erstellt und einen ehrlichen Blick auf die Alltagsroutinen geworfen hat, verfügt über etwas Wertvolles: einen persönlichen Kompass. Dieser Kompass zeigt nicht, welche Wohnung die richtige ist oder welche Wohnform am Ende gewählt werden sollte. Das wäre verfrüht und würde die eigentliche Aufgabe dieses ersten Schritts verfehlen.

Was der Kompass aber leistet, ist etwas anderes und ebenso Wichtiges: Er liefert die Maßstäbe, an denen sich später alles andere messen lässt. Wenn im nächsten Kapitel die eigene Wohnung Raum für Raum unter die Lupe genommen wird, lässt sich jeder Befund sofort gegen die eigenen Prioritäten prüfen. Ein enges Bad wird dann nicht abstrakt als Mangel bewertet, sondern konkret danach, ob es eines der eigenen unverzichtbaren Kriterien berührt oder nicht. Wenn später die verschiedenen Wohnformen vorgestellt werden, vom Servicewohnen bis zur Wohngemeinschaft, lässt sich jede Option direkt gegen die eigene Drei-Sterne-Liste halten. Und wenn am Ende die große Frage ansteht, ob umgebaut oder umgezogen werden soll, wird genau diese Werteliste zum entscheidenden Gewicht auf der einen oder anderen Seite der Waage.

Frau Berger hat ihre Liste inzwischen fertig. Auf einem Zettel, den sie in ihre Küchenschublade gelegt hat, direkt neben den Rezepten ihrer Mutter, stehen ihre drei Sterne: das Viertel, die Tochter in der Nähe, keine großen finanziellen Risiken. Der Prospekt vom betreuten Wohnen liegt immer noch auf dem Tisch, aber sie hat ihn nicht weggeworfen. Sie wird ihn später noch einmal anschauen, wenn sie die Bestandsaufnahme ihrer eigenen Wohnung gemacht hat, wenn sie weiß, welche Maßnahmen ihr helfen könnten, dort zu bleiben, wo sie ist. Vielleicht wird sich am Ende zeigen, dass ihre Wohnung mit einigen gezielten Anpassungen noch viele gute Jahre trägt. Vielleicht auch nicht. Aber sie wird diese Entscheidung treffen, ausgehend von dem, was ihr wirklich wichtig ist, und nicht ausgehend von einem hübschen Prospektbild. Genau darum geht es in diesem Buch, und genau darum geht es im nächsten Schritt: der ehrlichen Bestandsaufnahme der eigenen vier Wände.

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

Wann sind Sie zuletzt auf allen vieren durch Ihren Flur gekrochen? Diese Frage klingt merkwürdig, vielleicht sogar ein wenig albern, aber sie trifft genau den Kern dessen, worum es in diesem Kapitel geht. Wer seit zwanzig, dreißig oder vierzig Jahren in derselben Wohnung lebt, hat aufgehört, sie wirklich zu sehen. Die Schwelle zum Balkon, über die man seit Jahrzehnten steigt, ist längst kein Hindernis mehr, sie ist ein Teil der täglichen Choreografie geworden, so selbstverständlich wie das Zähneputzen. Genau das macht sie gefährlich. Nicht weil sie sich verändert hätte, sondern weil der Blick auf sie verschwunden ist.

Im vorigen Kapitel ging es darum, herauszufinden, was einem wichtig ist. Jetzt folgt der zweite Schritt, und er ist ganz anderer Natur: kein Nachdenken über Werte, sondern ein nüchterner, systematischer Rundgang durch die eigenen vier Wände. Dieser Rundgang

verlangt eine besondere Anstrengung, nämlich die Anstrengung, das Vertraute für einen Moment so anzuschauen, als sähe man es zum ersten Mal. Das gelingt nicht automatisch. Es braucht eine Methode, einen roten Faden durch die Räume, und genau diesen Faden liefert dieses Kapitel.

Warum der frische Blick so schwerfällt

Psychologen sprechen manchmal von Habituation, dem Effekt, dass wiederholte Reize irgendwann nicht mehr wahrgenommen werden. Im Alltag zeigt sich das ganz praktisch: Die knarrende dritte Stufe der Kellertreppe wird nicht mehr gehört, weil das Ohr sie längst aussortiert hat. Der lose Fransenteppich im Flur, der schon zweimal für einen kurzen Schreckmoment gesorgt hat, wird trotzdem nicht weggeräumt, weil er einfach dazugehört, weil er schon dort lag, als die Kinder noch klein waren. Diese Art von Blindheit für das Eigene ist keine persönliche Schwäche. Sie betrifft praktisch jeden, der lange an einem Ort wohnt, und sie ist einer der Hauptgründe, warum eine strukturierte Bestandsaufnahme so viel wertvoller ist als ein beiläufiges Umschauen zwischendurch.

Herr Aydin kennt dieses Phänomen gut, auch wenn er es lange nicht benennen konnte. Er lebt seit siebenundzwanzig Jahren in einer Altbauwohnung im zweiten Stock eines Gründerzeithauses, mit hohen Decken, knarrendem Dielenboden und einer Wohnungstür, die genau siebzig Zentimeter breit ist, weil das damals so gebaut wurde. Als seine Nichte, die als Ergotherapeutin arbeitet, ihn zum ersten Mal besuchte und beiläufig fragte, ob er sich schon einmal überlegt habe, wie er mit einem Rollator durch seinen Flur kommen würde, lachte er zunächst. Er brauche doch keinen Rollator. Drei Monate später, nach einer Knieoperation, mit Gehstützen auf dem Weg zur Toilette, verstand er die Frage plötzlich sehr genau. Der Flur war eng, die Kurve zum Bad noch enger, und der Teppich, den er nie wirklich bemerkt hatte, wurde zur echten Gefahr.

Diese Geschichte zeigt, warum eine Bestandsaufnahme am besten dann gemacht wird, wenn noch keine akute Not besteht. Wer erst im Krisenmodus durch die Wohnung schaut, tut das gestresst, unter Zeitdruck, oft mit Schmerzen oder Sorgen im Kopf. Wer dagegen in Ruhe, mit klarem Kopf und ausreichend Zeit einen strukturierten Rundgang macht, entdeckt mehr, urteilt gelassener und kann in aller Ruhe entscheiden, was wirklich dringend ist und was Zeit hat.

Der Rundgang: Eine Methode, kein Ratespiel

Bevor der eigentliche Rundgang beginnt, lohnt sich eine kleine Vorbereitung. Ein Notizblock, ein Stift, vielleicht ein Maßband und ein Fotoapparat, das reicht völlig aus. Wichtig ist die Reihenfolge: Man beginnt dort, wo die Wohnung im wörtlichen Sinne beginnt, nämlich am Eingang, und arbeitet sich von dort aus systematisch durch jeden Raum.

Diese Reihenfolge ist kein Zufall. Der Eingangsbereich ist der Ort, an dem die meisten Menschen morgens das Haus verlassen und abends erschöpft zurückkehren, oft mit vollen Einkaufstaschen oder in Eile. Genau hier entscheidet sich, ob der Alltag reibungslos beginnt oder mit einem kleinen Ärgernis, das sich über die Jahre zu echtem Risiko summieren kann.

Am Eingang stellt sich zuerst die Frage nach den Wegen davor. Gibt es Stufen vor der Haustür, sind sie beleuchtet, gibt es einen Handlauf? Wie breit ist die Wohnungstür selbst, und was passiert, wenn man mit einer Gehhilfe oder einem Rollator hindurch müsste? Viele Altbauwohnungen, wie die von Herrn Aydin, haben Türbreiten von siebzig Zentimetern oder sogar weniger, gebaut zu einer Zeit, in der niemand an Rollstühle oder Rollatoren dachte. Ein Rollator braucht in der Regel etwas mehr Platz, ein Rollstuhl deutlich mehr. Das bedeutet nicht, dass jede schmale Tür sofort zum Problem wird, aber es bedeutet, dass man wissen sollte, wo diese Engstellen liegen, bevor sie zum akuten Hindernis werden.

Direkt daran schließt sich die Frage nach Schwellen an, jenen kleinen Kanten zwischen Räumen, die im täglichen Gehen kaum auffallen, für Rollator, Rollstuhl oder auch nur einen unsicheren Schritt aber zur echten Stolperfalle werden können. Manche Wohnungen haben an jeder Zimmertür eine solche Schwelle, oft nur zwei oder drei Zentimeter hoch, aber genau diese geringe Höhe macht sie so tückisch, weil sie leicht übersehen wird. Ein Blick auf Höhe der Fußleisten, Übergänge zwischen Parkett und Fliesen oder die Kante zum Balkon gehört deshalb fest zum Rundgang dazu.

Treppen als eigenes Kapitel im Kapitel

Wer in einem Mehrfamilienhaus ohne Aufzug oder in einem Haus mit mehreren Etagen lebt, kennt Treppen als tägliche Begleiter. Und gerade weil sie so alltäglich sind, werden sie besonders leicht übersehen, wenn es um Risikoeinschätzung geht. Ein systematischer Blick auf die Treppe fragt zunächst nach den Handläufen: Gibt es sie auf beiden Seiten, oder nur auf einer? Sind sie durchgehend montiert, oder unterbrechen sie sich an Ecken und Absätzen, genau dort, wo man sie am dringendsten braucht? Wie ist die Beleuchtung, gibt es einen Schalter am oberen und unteren Ende der Treppe, oder muss man im Dunkeln tastend die ersten Stufen nehmen, bevor man das Licht erreicht?

Auch die Stufenhöhe selbst verdient einen Blick. Manche älteren Häuser haben ungewöhnlich hohe oder ungleichmäßige Stufen, ein Erbe aus einer Zeit, in der Bauvorschriften anders aussahen als heute. Wer schon einmal in einem alten Treppenhaus gestolpert ist, weiß, wie sehr eine einzige unerwartet hohe Stufe den ganzen Rhythmus des Gehens durcheinanderbringt. Herr Aydins Treppenhaus hat genau dieses Problem: Die unterste Stufe zum Kellerabgang ist drei Zentimeter höher als alle anderen, eine bauliche Mar-

otte, die vermutlich niemandem außer ihm je aufgefallen ist, bis er selbst mit Gehstützen unterwegs war und beinahe stürzte.

Für alle, die perspektivisch über Mobilitätshilfen nachdenken, und sei es nur als vorsorgliche Überlegung, lohnt zusätzlich ein Blick auf die Wendepunkte im Treppenhaus und in den angrenzenden Fluren. Ein Rollator oder gar ein kleiner Treppenlift braucht nicht nur Breite, sondern auch Raum zum Wenden, gerade an Ecken, Absätzen oder vor Wohnungstüren. Diese Wendepunkte werden im Alltag zu Fuß nie als Problem empfunden, weil man sich ohne Hilfsmittel mühelos dreht. Mit einem Rollator sieht das ganz anders aus, und genau diese Erkenntnis gehört, auch wenn sie im Moment noch nicht akut ist, in die Bestandsaufnahme.

Das Bad: Ein Raum, der besondere Aufmerksamkeit verdient

Kein Raum in der Wohnung verdient bei dieser Bestandsaufnahme so viel Aufmerksamkeit wie das Bad. Das liegt an einer Kombination aus Faktoren, die sonst selten zusammentreffen: Nässe auf glatten Oberflächen, häufige Positionswechsel zwischen Stehen, Bücken und Sitzen, und meist wenig Platz zum Ausweichen, wenn doch einmal das Gleichgewicht wackelt. Bei der Bestandsaufnahme reicht es nicht, nur die Ausstattung zu betrachten. Wichtiger ist der Weg dorthin. Herr Aydins Bad liegt am Ende des Flurs, hinter einer engen Kurve, und wird über drei Stufen erreicht, ein Relikt aus einer Zeit, in der das Bad nachträglich in einen ehemaligen Abstellraum eingebaut wurde. Diese drei Stufen sind ihm über Jahre nie wirklich aufgefallen, bis seine Nichte ihn fragte, wie er das nachts, halb verschlafen, ohne Licht bewältigen würde.

Bei der Betrachtung des Bades selbst lohnt sich ein Blick auf die Bodenfläche: Ist sie rutschfest, oder handelt es sich um glatte Fliesen, die bei Nässe gefährlich werden? Wie hoch ist der Einstieg in Dusche oder Wanne, und gibt es überhaupt eine Möglichkeit, sich beim Ein- und Aussteigen festzuhalten? Auch die Toilette verdient einen zweiten Blick, insbesondere ihre Höhe und die Frage, ob in ihrer Nähe eine Wand oder ein stabiles Möbelstück existiert, an dem man sich beim Aufstehen abstützen könnte. Diese Details werden in Kapitel 4 ausführlich vertieft, an dieser Stelle geht es zunächst nur darum, sie zu erfassen, nicht schon zu lösen.

Die Küche als Ort täglicher Bewegung

Auch die Küche verdient einen eigenen, aufmerksamen Blick, weil hier oft mehr Bewegung stattfindet als in jedem anderen Raum der Wohnung. Kochen bedeutet Bücken zum Backofen, Strecken zum obersten Regalbrett, Tragen von Töpfen mit heißem Wasser über kurze, aber tückische Distanzen. Bei der Bestandsaufnahme lohnt sich die Frage, ob die am häufigsten benötigten Dinge, Teller, Tassen, das tägliche Kochgeschirr, in einer

Höhe verstaut sind, die ohne Strecken oder tiefes Bücken erreichbar ist. Auch der Bodenbelag verdient Aufmerksamkeit, gerade dort, wo häufig mit Wasser oder Fett gearbeitet wird.

Ein weiterer, oft übersehener Punkt betrifft die Beleuchtung der Arbeitsfläche. Viele ältere Küchen haben eine zentrale Deckenleuchte, aber kein zusätzliches Licht direkt über der Arbeitsplatte, sodass man beim Schneiden oder Abmessen im eigenen Schatten steht. Das mag banal klingen, wirkt sich aber gerade bei nachlassender Sehkraft spürbar aus. Diese und weitere Details werden in Kapitel 5 ausführlich behandelt, im Rahmen der Bestandsaufnahme reicht es, sie zu notieren.

Schlafzimmer, Stromanschlüsse und der bauliche Gesamtzustand

Im Schlafzimmer lohnt ein Blick auf die Betthöhe, den freien Weg zum Bad in der Nacht und die Frage, ob ein Lichtschalter in Reichweite des Bettes montiert ist, oder ob man im Dunkeln erst durch den ganzen Raum tasten muss. Auch die Position von Steckdosen und Lichtschaltern in der ganzen Wohnung verdient einen Blick, der über die reine Ästhetik hinausgeht: Sind sie in einer Höhe angebracht, die man auch im Sitzen oder mit eingeschränkter Beweglichkeit erreichen kann, oder liegen sie unpraktisch tief, sodass man sich für jeden Handgriff bücken muss?

Der bauliche Gesamtzustand, also Fragen zu Feuchtigkeit, Isolierung, Zustand der Fenster und der Heizungsanlage, gehört ebenfalls in die Bestandsaufnahme, auch wenn er auf den ersten Blick wenig mit Sturzrisiko oder Barrierefreiheit zu tun hat. Eine Wohnung, die im Winter schwer warmzuhalten ist oder in der Feuchtigkeit an den Wänden aufsteigt, wird auf Dauer zur gesundheitlichen Belastung, ganz unabhängig vom Alter der Bewohnerin oder des Bewohners. Solche Befunde fließen später in die große Abwägung zwischen Umbau und Umzug ein, die in Kapitel 12 ausführlich besprochen wird, denn eine Wohnung mit erheblichen baulichen Mängeln rechnet sich unter Umständen anders als eine Wohnung, die im Kern solide ist und nur an einzelnen Stellen angepasst werden muss.

Herr Aydins Liste: Zwölf Punkte, vier davon dringend

Als Herr Aydin nach seiner Knieoperation, mittlerweile wieder einigermaßen mobil, mit Notizblock und Kaffeetasse durch seine Wohnung ging, kam eine Liste von zwölf Punkten zusammen. Vier davon stufte er selbst als hohes Risiko ein: die drei Stufen zum Bad, die enge Kurve im Flur, die zu hohe Stufe am Kellerabgang und der lose Teppich, den seine Nichte schon beim ersten Besuch bemängelt hatte. Die übrigen acht Punkte waren kleinere Annehmlichkeiten, keine akuten Gefahren, aber durchaus spürbare Erleichterungen, wenn man sie anginge: ein zweiter Handlauf im Treppenhaus, eine bessere Beleucht-

ung in der Küche, ein niedrigerer Kleiderschrank im Schlafzimmer, damit er nicht mehr auf einen Hocker steigen muss, um an die oberen Fächer zu kommen.

Diese Aufteilung in dringende und weniger dringende Punkte ist kein Zufall, sondern folgt einer Logik, die sich auf jede Wohnung übertragen lässt. Nicht jeder Befund verlangt sofortiges Handeln. Manche Punkte sind akute Risiken, die schnellstmöglich beseitigt werden sollten, andere sind Komfortverbesserungen, die guttun, aber warten können, und wieder andere sind Beobachtungspunkte, die man im Blick behalten sollte, ohne aktuell etwas zu unternehmen.

Drei Kategorien für die eigenen Befunde

Genau diese Unterscheidung lässt sich in drei klare Kategorien fassen, die bei der Auswertung der eigenen Bestandsaufnahme helfen. Die erste Kategorie umfasst alles, was sofort angegangen werden sollte, weil ein reales, spürbares Sturz- oder Verletzungsrisiko besteht. Ein loser Teppich, eine kaputte Stufenkante, ein fehlender Handlauf an einer steilen Treppe, all das gehört hierher. Diese Punkte kosten oft wenig, lassen sich häufig innerhalb weniger Tage beheben und sollten nicht auf die lange Bank geschoben werden, selbst wenn sie unscheinbar wirken.

Die zweite Kategorie umfasst Punkte, die bei Gelegenheit verbessert werden können. Hierzu zählen Dinge wie eine verbesserte Beleuchtung, ein niedrigerer Schrank, eine bequemere Sitzgelegenheit im Flur zum Schuheanziehen. Diese Maßnahmen erhöhen den Alltagskomfort spürbar, sind aber nicht akut gefährlich, wenn sie noch eine Weile warten. Sie eignen sich gut, um in Kombination mit anderen ohnehin geplanten Arbeiten erledigt zu werden, etwa wenn sowieso ein Elektriker im Haus ist oder ein neues Möbelstück angeschafft wird.

Die dritte Kategorie schließlich betrifft Punkte, die langfristig beobachtet werden sollten, ohne dass aktuell Handlungsbedarf besteht. Die drei Stufen zum Bad in Herrn Aydins Wohnung fallen in gewisser Weise in mehrere Kategorien zugleich, denn sie sind heute schon ein Ärgernis, könnten aber morgen zu einem echten Hindernis werden, falls sich seine Beweglichkeit weiter einschränkt. Solche Punkte verdienen eine besondere Notiz: Sie sind heute vielleicht noch tragbar, aber sie sollten regelmäßig neu bewertet werden, etwa im Rahmen des jährlichen Rückblicks, der in Kapitel 18 vorgeschlagen wird.

Die Grenzen der Selbsteinschätzung

So wertvoll ein eigener Rundgang ist, er hat auch Grenzen, und diese Grenzen zu kennen ist genauso wichtig wie die Methode selbst. Wer sein ganzes Leben in derselben Wohnung verbracht hat, entwickelt Kompensationsstrategien, die einem selbst gar nicht mehr auffallen. Man greift automatisch an einer bestimmten Stelle nach der Wand, man

macht instinktiv einen kleinen Bogen um die wacklige Diele im Flur, ohne bewusst darüber nachzudenken. Diese Kompensation funktioniert oft erstaunlich gut, solange die eigene Kraft und Beweglichkeit stabil bleiben. Sie wird aber zum Problem, sobald sich etwas verändert, ein Medikament, das schwindlig macht, ein steifes Knie nach längerem Sitzen, eine nachlassende Sehkraft im Dämmerlicht.

Aus diesem Grund lohnt sich fast immer ein zweiter Blick von außen. Das kann eine Tochter oder ein Sohn sein, wie im Fall von Herrn Aydin, dessen Nichte mit geschultem Blick als Ergotherapeutin genau jene Stellen entdeckte, die er selbst nie hinterfragt hatte. Es kann aber auch eine kommunale Wohnberatungsstelle sein, ein Angebot, das in vielen Städten und Gemeinden existiert, allerdings mit sehr unterschiedlichem Umfang und unterschiedlicher Zuständigkeit, weshalb sich ein Anruf beim örtlichen Sozialamt oder bei der Pflegekasse lohnt, um herauszufinden, was vor Ort konkret angeboten wird. Auch Handwerksbetriebe, die auf altersgerechten Umbau spezialisiert sind, bringen oft einen geschulten Blick mit, der über die reine handwerkliche Umsetzung hinausgeht und schon bei der Erstbesichtigung Hinweise liefert, die einem selbst entgangen wären.

Diese externen Perspektiven ersetzen die eigene Bestandsaufnahme nicht, sie ergänzen sie. Der eigene Rundgang bleibt wichtig, weil niemand die eigenen Gewohnheiten, Ängste und täglichen Wege so gut kennt wie man selbst. Aber die Kombination aus Selbstbeobachtung und einem geschulten, unvoreingenommenen Blick von außen liefert das vollständigste Bild. Wer sich diese Kombination leisten kann, sei es durch Familie, Freunde mit entsprechendem Hintergrund oder eine offizielle Beratungsstelle, sollte sie nutzen. Wer allein unterwegs ist, sollte sich zumindest der eigenen blinden Flecken bewusst sein und die eigene Einschätzung nicht als abschließend betrachten.

Fotos, Maße und ein wenig Geduld

Ein praktischer Hinweis für den Rundgang selbst: Es lohnt sich, nicht nur zu notieren, sondern auch zu fotografieren und, wo es sinnvoll erscheint, nachzumessen. Eine Türbreite lässt sich in wenigen Sekunden mit einem Maßband feststellen, und dieser eine Wert kann später entscheidend sein, wenn es um die Frage geht, ob ein bestimmter Rollator hindurchpasst oder nicht. Fotos wiederum helfen dabei, spätere Gespräche mit Handwerksbetrieben oder Beratungsstellen konkreter zu führen, weil man nicht erst lange beschreiben muss, sondern zeigen kann, wie eine Stufe, eine Ecke oder ein Türrahmen tatsächlich aussieht.

Ebenso wichtig ist Geduld. Ein solcher Rundgang lässt sich nicht in zwanzig Minuten zwischen zwei anderen Terminen erledigen. Wer ihn ernst nimmt, sollte sich einen ruhigen Nachmittag Zeit nehmen, jeden Raum wirklich betreten, sich hinsetzen, wo man sonst nur vorbeigeht, und bewusst innehalten, bevor man zum nächsten Raum weiterg-

eht. Manche Menschen empfinden es als hilfreich, den Rundgang an zwei verschiedenen Tageszeiten zu wiederholen, einmal bei Tageslicht, einmal in der Dämmerung, weil sich manche Stolperstellen erst dann zeigen, wenn das Licht schlechter wird. Wieder andere machen den Rundgang bewusst gemeinsam mit einer zweiten Person, nicht weil sie selbst nicht urteilsfähig wären, sondern weil vier Augen manchmal einfach mehr sehen als zwei, besonders wenn die zweite Person nicht im selben Haushalt lebt und daher weniger betriebsblind ist.

Vom Befund zur Maßnahme: Ein erster Ausblick

Die fertige Liste, die am Ende dieses Rundgangs entsteht, ist noch keine Maßnahmenplanung. Sie ist eine Bestandsaufnahme, ein ehrlicher, möglichst vollständiger Überblick über den Ist-Zustand der eigenen Wohnung, sortiert nach Dringlichkeit. Was aus diesen Befunden konkret wird, welche Handgriffe, Umbauten oder Anschaffungen sich daraus ableiten, ist Thema des nächsten Kapitels, das systematisch durch das gesamte Spektrum möglicher Maßnahmen führt, von kleinen Anpassungen mit großer Wirkung bis zu größeren baulichen Eingriffen.

An dieser Stelle lohnt sich aber schon ein kurzer Blick auf die Logik, die diesem Übergang zugrunde liegt. Wer weiß, dass ein loser Teppich in der ersten Kategorie steht, muss nicht lange überlegen, welche Maßnahme folgt, das Wegräumen oder Fixieren des Teppichs ist naheliegend und meist innerhalb weniger Minuten erledigt. Anders sieht es bei komplexeren Befunden aus, etwa den drei Stufen zu Herrn Aydins Bad. Hier braucht es eine genauere Betrachtung, welche baulichen Möglichkeiten überhaupt bestehen, welche Kosten realistisch sind und welche Fördermöglichkeiten infrage kommen könnten. Solche komplexeren Fragen werden bewusst nicht in diesem Kapitel behandelt, sondern in den folgenden, damit hier zunächst die Grundlage sauber gelegt wird, ohne sich in Details zu verlieren, die erst später relevant werden.

Ein Erhebungsbogen zum Ausfüllen

Für alle, die den eigenen Rundgang strukturiert festhalten möchten, hilft ein einfacher Erhebungsbogen, der Raum für Raum durchgeht und jeweils Platz lässt für Befund, Risikoeinschätzung und erste Gedanken zur Kategorie. Ein solcher Bogen muss nicht kompliziert sein, im Gegenteil, je einfacher er aufgebaut ist, desto eher wird er auch tatsächlich vollständig ausgefüllt.

Aufbau des Erhebungsbogens

Der Bogen gliedert sich sinnvollerweise nach den Bereichen, die in diesem Kapitel besprochen wurden: Eingang und Wege davor, Treppen und Flure, Bad, Küche, Schlafzimmer und Wohnbereich, sowie ein abschließender Bereich für Stromanschlüsse, Heizung

und baulichen Gesamtzustand. Zu jedem Bereich trägt man ein, was auffällt, schätzt die Dringlichkeit auf einer einfachen Skala von sofort, bei Gelegenheit oder langfristig beobachten ein, und notiert, ob eine zweite Meinung, sei es von Familie, Wohnberatung oder Handwerksbetrieb, sinnvoll erscheint.

Herr Aydin hat seinen fertigen Bogen inzwischen in eine Klarsichthülle gesteckt und im Küchenschrank neben den wichtigen Unterlagen verstaut. Vier rote Punkte, acht gelbe, und eine Randnotiz zu den Stufen im Bad, die er als besonders beobachtungswürdig markiert hat. Als seine Nichte ihn beim nächsten Besuch danach fragte, konnte er ihr in fünf Minuten den gesamten Zustand seiner Wohnung erklären, mit klaren Prioritäten, ohne sich in vagen Andeutungen zu verlieren. Genau das ist der Wert eines solchen Bogens: Er verwandelt ein diffuses Gefühl von "hier und da könnte man was machen" in eine klare, überprüfbare Grundlage.

Diese Grundlage ist die Brücke zum nächsten Schritt. Wer seinen Erhebungsbogen ausgefüllt hat, weiß nicht nur, was in der eigenen Wohnung verbesserungswürdig ist, sondern auch, in welcher Reihenfolge sich ein Angehen der Punkte lohnt. Aus dieser Reihenfolge, verbunden mit den grundsätzlichen Prinzipien des Barriereabbaus, entsteht im nächsten Kapitel ein Gesamtüberblick über kleine, mittlere und größere Maßnahmen, angefangen bei einfachen Handgriffen, die an einem einzigen Nachmittag erledigt sind, bis hin zu größeren baulichen Eingriffen, die eine sorgfältigere Planung verlangen. Der eigene Wohnungsbefund, ehrlich erhoben und nüchtern sortiert, wird damit zum eigentlichen Ausgangspunkt für alles, was in den kommenden Kapiteln folgt.

Kapitel 3: Barriereabbau von A bis Z: Der Überblick

Ein Türstopper aus Gummi kostet keine drei Euro. Er verhindert, dass eine Wohnungstür bei Durchzug zuschlägt und dabei genau die Hand einklemmt, die sich gerade am Türrahmen abstützt. Am anderen Ende der Skala steht ein Treppenlift, der leicht fünfzehntausend Euro kosten kann, manchmal mehr, je nach Kurvenradius und Ausstattung. Zwischen diesen beiden Polen liegt ein ganzes Universum an Möglichkeiten, und genau dieses Universum braucht eine Landkarte, bevor man sich für einen einzelnen Punkt darauf entscheidet. Wer aus der Bestandsaufnahme des vorigen Kapitels mit einer Liste voller roter, gelber und beobachtungswürdiger Punkte herauskommt, steht jetzt vor einer neuen Frage: Was tun mit all diesen Erkenntnissen? Dieses Kapitel liefert die Antwort in Form eines Ordnungsprinzips, das sich durch das gesamte weitere Buch ziehen wird.

Die gute Nachricht vorweg: Barriereabbau bedeutet nicht automatisch Baustelle, Staub und Handwerkerlärm über Wochen. Manche der wirksamsten Veränderungen passen in eine Werkzeugkiste und einen Nachmittag. Andere brauchen tatsächlich Fachbetriebe,

Genehmigungen und einen ordentlichen Finanzierungsplan. Dazwischen gibt es eine breite mittlere Kategorie, die weder trivial noch dramatisch ist, sondern solide handwerkliche Arbeit von einem oder zwei Tagen Dauer verlangt. Dieses Kapitel sortiert das gesamte Spektrum in drei Stufen und erklärt, warum die Reihenfolge, in der man diese Stufen angeht, am Ende genauso wichtig ist wie die einzelnen Maßnahmen selbst.

Die erste Stufe: Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung

Am unteren Ende der Maßnahmenleiter stehen Veränderungen, die auffallend wenig kosten und trotzdem auffallend viel bewirken. Der bereits erwähnte Türstopper gehört dazu, ebenso wie rutschfeste Antirutschstreifen für Badewanne oder Duschtasse, die sich selbst kleben lassen und binnen Minuten angebracht sind. Auch kontrastreiche Markierungen zählen in diese Kategorie: ein farbiger Streifen an der Kante jeder Treppenstufe, der bei schlechtem Licht oder nachlassender Sehkraft den entscheidenden Unterschied macht zwischen einem sicheren Tritt und einem Fehltritt. Wo bislang eine dunkelbraune Stufenkante auf einem ähnlich dunklen Teppich kaum zu erkennen war, schafft ein heller, matter Streifen sofort Orientierung, ohne dass am Baukörper selbst irgendetwas verändert werden müsste.

Haltegriffe gehören ebenfalls in diese erste Kategorie, allerdings mit einer wichtigen Einschränkung, die später noch genauer besprochen wird: Sie müssen fachgerecht in tragende Wandbereiche montiert werden, sonst nützen sie im entscheidenden Moment nichts. Ein Griff, der nur in die Fliese und den dahinterliegenden Putz gedübelt wurde, hält vielleicht eine gelegentliche Berührung aus, reißt aber unter dem vollen Körpergewicht einer stürzenden Person schlimmstenfalls samt Fliese aus der Wand. Der Griff selbst ist günstig, seine Montage verlangt trotzdem Sorgfalt, weshalb er an der Grenze zwischen kleiner und mittlerer Maßnahme steht, je nachdem, wie die Wand beschaffen ist.

Weitere Vertreter dieser ersten Kategorie sind schnell aufgezählt, ohne dass sie eine erschöpfende Liste bilden müssten. Ein zweiter Handlauf an einer bereits vorhandenen Treppe, sofern die Wand es erlaubt, eine zusätzliche Nachttischlampe mit Bewegungssensor, ein rutschfester Läufer im Flur anstelle des losen Teppichs, ein Duschhocker für die Wanne, eine erhöhte Toilettensitzauflage. Keines dieser Elemente verändert die Bausubstanz. Alle lassen sich in einem einzigen Wochenende beschaffen und anbringen, oft ohne Fachbetrieb, manchmal mit Unterstützung eines handwerklich begabten Angehörigen oder Nachbarn. Der finanzielle Aufwand bleibt in aller Regel deutlich unter tausend Euro, häufig sogar unter zweihundert.

Die zweite Stufe: Mittlere Umbauten

Sobald es um bauliche Veränderungen geht, die eine Wand, einen Boden oder eine Tür tatsächlich verändern, betritt man die zweite Stufe der Leiter. Der Schwellenabbau ist das klassische Beispiel: Jene kleinen Kanten zwischen Zimmern, die im Kapitel zur Bestandsaufnahme bereits als Stolperfallen benannt wurden, lassen sich oft entfernen, indem der Bodenbelag angepasst oder eine spezielle Rampenschiene eingesetzt wird. Das ist keine Sache von zehn Minuten mehr, aber auch kein Großprojekt. Ein erfahrener Bodenleger erledigt einen durchschnittlichen Schwellenabbau in einer Wohnung meist an einem Tag.

Die Verbreiterung von Türen gehört ebenfalls in diese mittlere Kategorie. Wie in Herrn Aydins Wohnung aus dem vorigen Kapitel beschrieben, haben viele ältere Gebäude Türbreiten von siebzig Zentimetern oder sogar weniger. Eine Verbreiterung auf die für Rollatoren komfortablere Breite bedeutet, den Türrahmen samt angrenzendem Mauerwerk zu bearbeiten, was handwerklich anspruchsvoller ist als ein einfacher Austausch der Tür selbst. Je nach Wandbeschaffenheit, ob es sich um eine tragende oder nichttragende Wand handelt, variiert der Aufwand erheblich, weshalb hier eine fachliche Einschätzung vor Ort unverzichtbar ist.

Ein Duschsitz, der fest an der Wand montiert wird und nicht nur lose in die Dusche gestellt werden kann, gehört ebenso hierher wie höhenverstellbare Elemente in Küche oder Bad. Eine Arbeitsplatte, die sich per Handkurbel oder elektrischem Antrieb an die jeweilige Körpergröße oder Sitzposition anpassen lässt, verändert den Alltag am Herd erheblich, verlangt aber einen Fachbetrieb für Küchenmontage und eine gewisse Vorlaufzeit für Bestellung und Einbau. Auch ein unterfahrbarer Waschtisch im Bad, unter dem ein Rollstuhl oder ein Duschhocker Platz findet, fällt in diese Kategorie, ebenso wie eine Änderung der Beleuchtung, die nicht nur eine zusätzliche Lampe bedeutet, sondern eine neue Elektroleitung und einen zusätzlichen Schalter.

Der zeitliche Rahmen für Maßnahmen dieser zweiten Stufe liegt typischerweise zwischen einem und drei Tagen Bauzeit, manchmal etwas länger, wenn Trocknungszeiten für Fliesenkleber oder Putz eingehalten werden müssen. Finanziell bewegt man sich hier meist im Bereich von einigen hundert bis wenigen tausend Euro, wobei die Spanne stark von den regionalen Handwerkerpreisen und der genauen Ausführung abhängt.

Die dritte Stufe: Größere Eingriffe

An der Spitze der Leiter stehen Maßnahmen, die den Charakter einer Wohnung oder eines Hauses grundlegend verändern. Eine Rampe, die eine Stufe vor der Haustür überbrückt, muss nicht nur die richtige Neigung haben, sondern auch witterungsfest, rutschf-

est und ausreichend breit sein, um den örtlichen Gegebenheiten standzuhalten. Manchmal lässt sich das mit einer mobilen Rampe lösen, häufiger braucht es eine fest installierte Konstruktion, die in den Außenbereich eingreift und damit unter Umständen sogar eine Genehmigung der Eigentümergemeinschaft oder der Gemeinde erfordert.

Ein Treppenlift ist das vermutlich bekannteste Beispiel dieser dritten Stufe. Er verändert nicht nur die Treppe selbst, sondern verlangt eine genaue Vermessung jeder einzelnen Kurve, jeden Handlauf, jede Engstelle. Die Montage dauert oft einen ganzen Tag, die Vorlaufzeit von der Bestellung bis zum fertigen Einbau kann sich über mehrere Wochen erstrecken, und die Kosten liegen in aller Regel deutlich über zehntausend Euro bei einer kurvigen Treppe, während gerade Treppenlifte günstiger ausfallen können.

Eine bodengleiche Dusche anstelle einer Badewanne gehört ebenfalls in diese Kategorie, weil sie fast immer den kompletten Rückbau des Bades bis auf den Rohboden verlangt. Der Estrich muss neu abgesenkt oder ein Gefälle eingebaut werden, damit das Wasser zuverlässig abläuft, ohne dass eine Schwelle entsteht. Diese Arbeit dauert typischerweise eine bis zwei Wochen und verlangt mehrere aufeinander abgestimmte Gewerke: Fliesenleger, Installateur, manchmal Elektriker für die neue Beleuchtung. Wer noch weiter geht und ein komplettes Bad auf derselben Etage wie das Schlafzimmer neu schaffen möchte, etwa durch Umwidmung eines bislang anders genutzten Raums, bewegt sich endgültig im Bereich echter Umbauprojekte mit entsprechendem Planungsaufwand.

Diese drei Stufen, klein, mittel, groß, bilden zusammen keine starre Schablone, sondern eher eine Orientierungshilfe. Manche Maßnahmen lassen sich je nach baulicher Ausgangslage der einen oder anderen Stufe zuordnen. Ein Handlauf etwa ist in einem Massivhaus mit tragenden Wänden eine kleine Angelegenheit, in einem Fertighaus mit dünnen Trockenbauwänden dagegen unter Umständen eine mittlere, weil erst eine tragfähige Unterkonstruktion eingebaut werden muss. Diese Unschärfe ist kein Mangel des Systems, sondern spiegelt die Realität wider: Jede Wohnung ist anders, und die endgültige Einordnung gelingt erst im Gespräch mit einem Fachbetrieb vor Ort.

Frau Nowaks Eingang: Sieben Maßnahmen, ein überschaubares Budget

Wie sich diese drei Stufen in der Praxis kombinieren lassen, zeigt das Beispiel von Frau Nowak, die in einem Einfamilienhaus aus den siebziger Jahren lebt. Ihr Eingangsbereich bereitete ihr seit einem Jahr zunehmend Sorge: zwei Stufen vor der Haustür ohne Handlauf, ein dunkler Windfang ohne eigenen Lichtschalter, ein loser Kokosläufer direkt hinter der Tür, eine Türschwelle von immerhin vier Zentimetern Höhe. Nach ihrer eigenen Bestandsaufnahme, ganz nach dem Muster aus Kapitel 2, hatte sie diese Punkte allesamt als hohes Risiko markiert, ohne sofort zu wissen, wie sie das Problem angehen sollte.

Ihre Tochter schlug zunächst einen kompletten Umbau des Eingangs vor, mit neuer Rampe, neuer Tür und neuem Windfang, ein Projekt, das schnell im mittleren fünfstelligen Bereich gelandet wäre. Frau Nowak entschied sich anders. Gemeinsam mit einem lokalen Handwerksbetrieb, der auf kleinere altersgerechte Anpassungen spezialisiert war, erarbeitete sie eine Liste von sieben Maßnahmen, fast ausschließlich aus der ersten und einigen wenigen aus der zweiten Stufe der Leiter. Ein beidseitiger Handlauf wurde an den beiden Außenstufen montiert, verankert in den tragenden Betonuntergrund, keine Attrappe, sondern eine belastbare Konstruktion. Der Kokosläufer verschwand zugunsten eines rutschfesten, fest verklebten Bodenbelags im Windfang. Ein Bewegungsmelder mit Dämmerungssensor sorgte dafür, dass beim Betreten des Windfangs automatisch Licht anging, ohne dass Frau Nowak nach einem Schalter tasten musste. Die vier Zentimeter hohe Türschwelle wurde durch eine flache Rampenschiene aus Aluminium ersetzt, ein typisches Beispiel für eine Maßnahme, die zwischen der ersten und zweiten Stufe liegt, je nachdem, wie aufwendig die Anpassung an den vorhandenen Bodenbelag ausfällt. Ergänzt wurden ein zweiter Außenspiegel neben der Klingel, der ihr erlaubte, Besucher zu erkennen, ohne sich weit vorzubeugen, ein Klingeltaster in erreichbarer Höhe für den Fall, dass sie später einmal im Sitzen an die Tür käme, sowie ein kleiner, aber stabiler Abstellplatz für Einkaufstaschen direkt neben der Tür, damit sie nicht mit vollen Händen nach dem Schlüssel suchen musste.

Der gesamte Umbau kostete Frau Nowak knapp zwölfhundert Euro, verteilt über einen einzigen Werktag Handwerkerarbeit plus einen halben Tag für die Elektrik. Ihre Tochter war zunächst skeptisch, ob das reichen würde, wo doch der ursprüngliche Plan so viel umfassender gewesen war. Ein halbes Jahr später, im Winter, als der Eingang vereist war, zeigte sich der Wert der Entscheidung. Frau Nowak konnte sich am Handlauf festhalten, während sie vorsichtig die Stufen nahm, das Licht ging automatisch an, sobald sie den Windfang betrat, und die Rampenschiene ließ sie ohne Stolpern über die einstige Schwelle gehen. Kein einziges Element dieser Lösung war spektakulär. In der Summe veränderten sie ihren Alltag trotzdem grundlegend.

Diese Geschichte illustriert eine wichtige Erkenntnis, die sich durch das gesamte Kapitel zieht: Wirkung und Kosten stehen keineswegs immer in einem festen Verhältnis zueinander. Sieben kleine, gut durchdachte Maßnahmen können mehr bewirken als ein einzelner, teurer Großumbau, der vielleicht beeindruckender aussieht, aber am eigentlichen Problem vorbeigeht. Das bedeutet nicht, dass größere Eingriffe grundsätzlich überflüssig wären, im Gegenteil, manche Situationen verlangen genau das. Aber es lohnt sich, vor jedem großen Schritt zu prüfen, ob nicht eine Kombination kleinerer und mittlerer Maßnahmen den gleichen oder einen ähnlichen Effekt erzielt, oft schneller, günstiger und mit weniger Eingriff in den gewohnten Alltag.

Das Zwei-Sinnen-Prinzip

Hinter vielen der besprochenen Maßnahmen steckt ein Grundprinzip, das in der Fachwelt als Zwei-Sinnen-Prinzip bekannt ist. Der Gedanke dahinter lässt sich einfach erklären: Jede wichtige Information im Wohnraum sollte über mindestens zwei unterschiedliche Sinneskanäle wahrnehmbar sein, damit sie auch dann ankommt, wenn ein Sinn eingeschränkt ist. Eine Treppenstufe, die nur durch eine leichte Farbabweichung erkennbar ist, versagt bei nachlassender Sehkraft. Dieselbe Stufe, ergänzt um eine spürbare, leicht erhabene Kante am Rand, bleibt auch dann erkennbar, wenn das Auge die Farbe nicht mehr klar unterscheidet, weil der Fuß die Veränderung tastet.

Ein Klingelsignal, das nur akustisch funktioniert, erreicht niemanden mit nachlassendem Gehör. Ergänzt um ein Lichtsignal, etwa eine kurz aufblinkende Lampe im Flur, funktioniert dasselbe System auch für schwerhörige Bewohnerinnen und Bewohner. Ein Bewegungsmelder, der ausschließlich Licht schaltet, hilft bei Dunkelheit, aber nicht, wenn jemand tagsüber im hellen Windfang steht und trotzdem die genaue Position einer Stufe nicht sicher einschätzen kann, weshalb hier zusätzlich eine taktile oder kontrastreiche Markierung sinnvoll bleibt, selbst wenn das Licht ohnehin ausreichend wäre.

Dieses Prinzip lässt sich auf fast jede Maßnahme aus der ersten und zweiten Stufe der Leiter anwenden, und es lohnt sich, es im Kopf zu behalten, wann immer eine neue Anpassung geplant wird. Es bedeutet nicht, dass jede einzelne Stelle in der Wohnung doppelt ausgestattet werden müsste, das wäre übertrieben und unnötig teuer. Es bedeutet vielmehr, bei den wirklich kritischen Stellen, Treppenstufen, Türschwellen, Alarmsignalen, bewusst zu prüfen, ob eine einzige Wahrnehmungsebene ausreicht oder ob eine zweite, ergänzende Ebene sinnvoll wäre.

DIN 18040 als Orientierung, nicht als Zwang

Wer sich mit barrierefreiem Bauen beschäftigt, stößt früher oder später auf die DIN 18040, eine technische Norm, die Maße und Anforderungen für barrierefreies Bauen festlegt, von Türbreiten über Bewegungsflächen bis zu Bedienhöhen. Diese Norm gibt wertvolle Orientierung, gerade wenn man wissen möchte, welche Maße sich in der Praxis bewährt haben, etwa die häufig zitierte Bewegungsfläche vor einer Tür oder die empfohlene Höhe von Lichtschaltern. Wichtig ist aber ein Punkt, der oft missverstanden wird: Diese Norm ist für private Wohnungen in aller Regel nicht verpflichtend. Sie gilt zwingend vor allem für öffentliche Gebäude und für geförderten Wohnungsbau, der explizit unter Auflagen entstanden ist. Wer die eigene, seit Jahrzehnten bewohnte Wohnung anpasst, muss sich nicht sklavisch an jeden einzelnen Millimeter dieser Norm halten.

Zu prüfen: Der aktuelle Stand und der genaue Anwendungsbereich der DIN 18040 sollten vor konkreten Umbauplänen mit einem Fachbetrieb oder einer Wohnberatungsstelle abgeglichen werden, da sich technische Normen und ihre rechtliche Bindungswirkung im Detail ändern können.

Trotzdem lohnt sich der Blick in diese Norm, weil sie auf jahrelanger praktischer Erfahrung beruht. Wenn dort beispielsweise eine bestimmte Bewegungsfläche vor der Toilette empfohlen wird, hat das einen nachvollziehbaren Grund: Diese Fläche entspricht dem Platzbedarf, den ein Rollstuhl oder eine Pflegeperson beim Umsetzen tatsächlich braucht. Man muss diese Maße nicht als Gesetz behandeln, sollte sie aber auch nicht ignorieren, nur weil sie formal nicht bindend sind. Ein guter Mittelweg besteht darin, die Norm als Checkliste zu nutzen, an der man die eigenen Pläne spiegelt, ohne sich von ihr einengen zu lassen. Wo die eigene Wohnung schlicht nicht die vollen Maße hergibt, etwa weil eine tragende Wand im Weg steht, lässt sich oft ein guter Kompromiss finden, der zwar nicht jedem Normwert entspricht, aber trotzdem eine spürbare Verbesserung gegenüber dem Ist-Zustand darstellt.

Die richtige Reihenfolge: Gefahren, Wege, Komfort

Neben der Frage, welche Maßnahme in welche Stufe der Leiter gehört, ist die Reihenfolge der Bearbeitung von zentraler Bedeutung. Hier schließt sich der Kreis zur Bestandsaufnahme aus Kapitel 2, in der die eigenen Befunde bereits in drei Kategorien sortiert wurden: sofort angehen, bei Gelegenheit verbessern, langfristig beobachten. Diese Sortierung übersetzt sich nun in eine klare Bearbeitungslogik.

Zuerst kommen Gefahren. Alles, was ein akutes, unmittelbares Sturz- oder Verletzungsrisiko darstellt, sollte Vorrang vor allem anderen haben, unabhängig davon, ob die entsprechende Maßnahme in die erste oder zweite Stufe der Leiter fällt. Ein loser Teppich, eine kaputte Stufenkante, ein fehlender Handlauf an einer besonders steilen Treppe, all das gehört an die Spitze der Prioritätenliste. Diese Maßnahmen sind meist günstig und schnell umsetzbar, was sie umso dringlicher macht, denn es gibt selten einen guten Grund, sie aufzuschieben.

Erst danach folgt die Vereinfachung von Wegen. Gemeint sind hier Maßnahmen, die den täglichen Bewegungsablauf erleichtern, ohne dass eine akute Gefahr besteht, etwa die Verbreiterung einer Tür, der Abbau einer Schwelle oder die Verbesserung der Beleuchtung entlang eines häufig genutzten Weges. Diese Maßnahmen verbessern die Lebensqualität spürbar, sind aber selten so dringend, dass sie noch vor der Beseitigung echter Gefahren erledigt werden müssten. Wer beides gleichzeitig angehen kann, weil Zeit und Budget es erlauben, sollte das natürlich tun. Wer priorisieren muss, sollte Gefahren immer zuerst beseitigen.

Erst an dritter Stelle steht die Steigerung von Komfort, also Maßnahmen, die das Leben angenehmer machen, ohne unmittelbar sicherheitsrelevant zu sein. Ein höhenverstellbarer Waschtisch, eine zusätzliche Sitzgelegenheit im Flur, eine bequemere Beleuchtung in der Küche, all das gehört hierher. Diese Maßnahmen verdienen ihren Platz im Gesamtplan, sollten aber nicht vor den ersten beiden Kategorien bearbeitet werden, selbst wenn sie im Einzelfall günstiger oder einfacher umzusetzen wären. Diese Reihenfolge, Gefahren vor Wegen vor Komfort, mag banal klingen, wird in der Praxis aber erstaunlich oft durcheinandergebracht, etwa wenn ein schön gestaltetes neues Bad geplant wird, während im selben Haushalt ein loser Teppich im Flur seit Monaten unbeachtet bleibt.

Förderbedingungen vor Baubeginn klären

Ein Punkt verdient an dieser Stelle besondere Aufmerksamkeit, auch wenn er in voller Ausführlichkeit erst in Kapitel 13 behandelt wird: die Reihenfolge von Antrag und Ausführung bei geförderten Maßnahmen. Viele Förderprogramme, sei es von Pflegekassen, kommunalen Stellen oder überregionalen Förderbanken, verlangen, dass ein Antrag gestellt und bewilligt wird, bevor überhaupt mit der baulichen Umsetzung begonnen wird. Wer zuerst den Handwerker beauftragt und erst danach an eine mögliche Förderung denkt, verschenkt in vielen Fällen die Chance auf einen Zuschuss, weil die Bewilligungsstelle eine bereits begonnene oder abgeschlossene Maßnahme nicht mehr rückwirkend fördert.

Zu prüfen: Ob und in welcher Höhe konkrete Förderprogramme eine Antragstellung vor Baubeginn verlangen, hängt vom jeweiligen Programm und vom Bundesland ab und sollte vor jeder größeren Maßnahme direkt bei der zuständigen Stelle erfragt werden.

Diese Regel gilt keineswegs für jede der in diesem Kapitel besprochenen Maßnahmen gleichermaßen. Ein Türstopper für drei Euro wird niemand fördern lassen wollen, der bürokratische Aufwand stünde in keinem Verhältnis zum Nutzen. Bei Maßnahmen der zweiten und dritten Stufe der Leiter, etwa einem Treppenlift oder einem kompletten Badumbau, kann sich eine Förderung dagegen erheblich auf die tatsächlichen Kosten auswirken, manchmal um mehrere tausend Euro. Wer plant, eine größere Maßnahme umzusetzen, sollte deshalb schon in der Planungsphase, lange bevor der erste Handwerker beauftragt wird, klären, welche Förderungen grundsätzlich infrage kommen und welche formalen Schritte dafür notwendig sind. Dieser Gedanke wird in Kapitel 13 ausführlich vertieft, an dieser Stelle reicht die Merkregel: erst der Antrag, dann der Auftrag.

Vom Überblick zur Vertiefung

Mit diesem Gesamtüberblick über kleine, mittlere und große Maßnahmen, verbunden mit dem Zwei-Sinnen-Prinzip als Gestaltungsleitlinie, der DIN 18040 als Orientierungsr-

ahmen und der Reihenfolge Gefahren, Wege, Komfort als Bearbeitungslogik, steht nun ein solides Gerüst zur Verfügung. Wer die eigene Befundliste aus Kapitel 2 vor sich liegen hat, kann jeden einzelnen Punkt jetzt zwei Fragen stellen: Auf welcher Stufe der Leiter steht diese Maßnahme, klein, mittel oder groß? Und in welche der drei Prioritätskategorien fällt sie, akute Gefahr, Wegevereinfachung oder Komfortgewinn? Aus der Kombination beider Antworten ergibt sich für jeden einzelnen Punkt ein klarer nächster Schritt.

Was in diesem Kapitel bewusst noch nicht geschehen ist: eine tiefgehende Betrachtung einzelner Räume mit ihren jeweiligen Besonderheiten. Genau das ändert sich jetzt. Unter allen Räumen einer Wohnung trägt keiner ein derart konzentriertes Risiko wie das Bad, jener Ort, an dem Nässe, Enge und häufige Positionswechsel zusammentreffen. Dort, wo im vorigen Kapitel bereits die drei Stufen zu Herrn Aydins Bad und die glatten Fliesen in mehreren Wohnungen erwähnt wurden, setzt das nächste Kapitel an und führt tief in die Details der Badmodernisierung, von der ersten Antirutschmatte bis zur vollständig bodengleichen Dusche.

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

Kein Raum in der Wohnung ist gefährlicher als das Bad.

Diese Behauptung mag hart klingen, aber sie lässt sich mit der einfachen Physik eines Sturzes begründen. Nirgendwo sonst treffen Nässe, glatte Oberflächen und häufige Positionswechsel so konzentriert aufeinander wie zwischen Waschbecken, Dusche und Toilette. Wer aus der Bestandsaufnahme aus Kapitel 2 mit einem roten Punkt genau in diesem Raum herausgekommen ist, ist damit in guter Gesellschaft. Die drei Stufen zu Herrn Aydins Bad, die im zweiten Kapitel erwähnt wurden, sind kein Einzelfall, sondern ein typisches Beispiel für eine bauliche Situation, die sich über Jahrzehnte unbemerkt einschleicht und irgendwann zum echten Hindernis wird.

Dieses Kapitel führt durch die typischen Etappen einer Badmodernisierung, von der ersten kleinen Anschaffung bis zum kompletten Umbau. Es zeigt an zwei unterschiedlichen Beispielen, wie breit das Spektrum sinnvoller Lösungen sein kann, und es liefert Prüffragen für den Moment, in dem tatsächlich ein Handwerksbetrieb ins Haus kommt. Was es nicht liefert, sind konkrete Preise oder eine Empfehlung für bestimmte Anbieter. Beides würde den Rahmen sprengen und wäre schon in wenigen Jahren veraltet. Stattdessen geht es um die Fähigkeit, selbst einzuschätzen, was im eigenen Bad nötig ist und was ein Angebot taugt, das auf dem Tisch liegt.

Warum ausgerechnet das Bad

Ein Sturz in der Küche endet meist glimpflicher als ein Sturz im Bad. Das liegt nicht daran, dass Küchenböden per se sicherer wären, sondern an der Kombination der Faktoren, die im Bad zusammenkommen. Wer aus der Dusche steigt, hat nasse Füße auf glattem Boden. Wer sich vom Toilettensitz erhebt, vollzieht in kurzer Zeit einen Wechsel von der sitzenden in die stehende Position, oft ohne etwas Stabiles in Reichweite, an dem man sich abstützen könnte. Wer sich über die Badewannenkante beugt, verlagert sein Gewicht in einer Weise, die im Alltag sonst kaum vorkommt. All das passiert zudem meist ohne Kleidung, die zusätzlichen Halt geben könnte, und häufig in einem Raum, der kleiner ist als jeder andere in der Wohnung.

Hinzu kommt ein Faktor, der leicht übersehen wird: die Temperatur. Ein warmes Bad nach der Dusche kann kurzfristig den Blutdruck senken, gerade bei älteren Menschen oder bei bestimmten Medikamenten, die genau diesen Effekt verstärken. Wer dann zu schnell aufsteht, riskiert einen kurzen Schwindel, genau in dem Moment, in dem der Boden am nassesten und am glattesten ist. Diese Kombination aus mechanischen und physiologischen Risiken macht das Bad zu jenem Raum, der bei jeder ernsthaften Beschäftigung mit Barriereabbau die höchste Priorität verdient, noch vor der Küche und noch vor dem Schlafzimmer.

Gerade weil diese Risiken so vielschichtig sind, lohnt sich eine Unterscheidung, die im weiteren Verlauf des Kapitels immer wieder auftaucht: Es gibt Maßnahmen, die praktisch jeder sofort umsetzen kann, unabhängig vom Budget. Und es gibt Maßnahmen, die eine echte bauliche Entscheidung verlangen, oft verbunden mit einem Handwerksbetrieb, einer Bauzeit und einem spürbaren finanziellen Aufwand. Zwischen diesen beiden Polen liegt, ganz ähnlich wie in Kapitel 3 beschrieben, eine breite mittlere Kategorie, die weder trivial noch dramatisch ist.

Der Boden als Fundament jeder Sicherheit

Bevor über Duschen, Griffe oder Toiletten gesprochen wird, verdient der Boden selbst einen eigenen Blick. Er ist die Fläche, auf der sich alles andere abspielt, und ein rutschiger Boden macht jede weitere Maßnahme wirkungslos. Viele ältere Bäder sind mit glänzenden, glasierten Fliesen ausgestattet, die trocken durchaus griffig sind, nass jedoch erheblich an Halt verlieren. Ob ein Belag rutschhemmend genug ist, lässt sich fachlich über sogenannte Rutschklassen bewerten, ein System, das Handwerksbetriebe und Fliesenhändler kennen und bei Bedarf erklären können.

Für den Alltag reicht oft schon ein einfacher Test: Man stellt sich mit nassen Füßen und ohne Socken auf den Boden und prüft, wie sicher sich das anfühlt, im Vergleich zu einem

trockenen Zustand. Wer hier ein deutliches Gefälle in der Sicherheit spürt, hat einen ersten, sehr konkreten Hinweis. Die günstigste Lösung ist häufig eine rutschhemmende Beschichtung, die auf den bestehenden Boden aufgetragen wird, ohne dass Fliesen entfernt werden müssen. Diese Beschichtungen halten mehrere Jahre, verändern aber leicht die Optik der Oberfläche, ein Kompromiss, den die meisten Menschen angesichts des Sicherheitsgewinns gerne eingehen.

Wer ohnehin einen größeren Umbau plant, etwa im Zuge einer neuen Dusche, sollte den Belag direkt mit erneuern lassen und dabei explizit nach der Rutschklasse fragen, die für Nassbereiche empfohlen wird. Ein Fliesenleger, der auf altersgerechte Bäder spezialisiert ist, wird diese Frage von selbst ansprechen. Bei einem Betrieb, der sie nicht von sich aus thematisiert, lohnt sich die eigene Nachfrage, denn genau hier entscheidet sich, ob ein neues Bad am Ende tatsächlich sicherer ist oder nur schöner aussieht.

Von der Wanne zur bodengleichen Dusche

Die vielleicht sichtbarste Veränderung, die ein Bad im Alter erfahren kann, ist der Wechsel von der klassischen Badewanne zur bodengleichen Dusche. Der Gedanke dahinter ist einfach: Eine Wanne verlangt, dass man über eine relativ hohe Kante steigt, oft verbunden mit einem Drehmoment im Knie oder in der Hüfte, das mit zunehmendem Alter immer unangenehmer wird. Eine bodengleiche Dusche dagegen lässt sich ebenerdig betreten, ohne Stufe, ohne Kante, im Idealfall sogar mit einem Rollator oder Rollstuhl befahrbar.

Technisch bedeutet das, dass der Boden im Duschbereich ein leichtes Gefälle erhält, damit das Wasser zuverlässig zum Ablauf fließt, ohne dass eine Schwelle nötig wäre, die dieses Gefälle sonst auffangen müsste. Diese Konstruktion verlangt in aller Regel, den vorhandenen Estrich im gesamten Duschbereich abzusenken oder neu aufzubauen, was den Umbau von einer reinen Austauschmaßnahme zu einem echten baulichen Eingriff macht, wie bereits in Kapitel 3 unter der dritten Stufe der Maßnahmenleiter beschrieben. Wer ein Mehrfamilienhaus mit Estrich auf einer Betondecke bewohnt, sollte vorab klären, wie viel Aufbauhöhe überhaupt zur Verfügung steht, denn nicht jede Konstruktion lässt sich beliebig absenken.

Zu prüfen: Die geltenden technischen Anforderungen an bodengleiche Duschen und die dafür vorgeschriebenen Abdichtungsstandards ändern sich mit der Zeit und variieren je nach Bauart des Gebäudes; ein Fachbetrieb vor Ort sollte diese Fragen im Einzelfall beantworten.

Ein Punkt verdient besondere Aufmerksamkeit, weil er sich später als teurer Fehler entpuppen kann, wenn er übersehen wird: die Abdichtung. Eine bodengleiche Dusche steht

und fällt mit einer sauber ausgeführten Abdichtung unter den Fliesen, gerade an den Übergängen zu Wand und Ablauf. Wird hier gespart oder schlampig gearbeitet, zeigt sich das nicht sofort, sondern erst Monate oder Jahre später in Form von Feuchtigkeit in der Wand oder sogar in der darunterliegenden Wohnung. Eine seriöse Abdichtung verlangt mehrere Arbeitsschritte mit ausreichenden Trocknungszeiten dazwischen, was bedeutet, dass ein Angebot, das eine komplette Badsanierung in zwei Tagen verspricht, kritisch hinterfragt werden sollte. Gute Handwerksarbeit braucht Zeit, besonders an dieser Stelle.

Griffe, die wirklich halten

Kaum ein Element wird so oft unterschätzt wie der Haltegriff. Ein einfacher Griff neben der Dusche oder neben der Toilette wirkt auf den ersten Blick wie eine Kleinigkeit, vergleichbar mit dem Türstopper aus dem vorigen Kapitel. Der entscheidende Unterschied liegt in der Belastung. Ein Türstopper muss vielleicht ein leichtes Anlehnen aushalten. Ein Haltegriff im Bad muss im Ernstfall das volle Körpergewicht einer stürzenden Person tragen, oft ruckartig und aus einer ungünstigen Position heraus.

Genau hier liegt die Falle, vor der schon in Kapitel 3 gewarnt wurde: Ein Griff, der lediglich in die Fliese und den dahinterliegenden Fliesenkleber gedübelt ist, hält eine gelegentliche Berührung locker aus, reißt aber unter echter Belastung im schlimmsten Fall samt Fliese aus der Wand, genau in dem Moment, in dem er gebraucht wird. Wer im Baumarkt einen schicken Haltegriff aus gebürstetem Edelstahl kauft und ihn selbst anbringt, sollte sich vorher genau informieren, wie die Wand dahinter beschaffen ist. Bei einer massiven Ziegel- oder Betonwand mag eine fachgerechte Dübelung ausreichen. Bei einer leichten Trockenbauwand oder einer alten, morschen Putzschicht braucht es eine zusätzliche Unterkonstruktion, die die Kraft in tragfähiges Material ableitet.

Ein Handwerksbetrieb, der auf altersgerechte Bäder spezialisiert ist, wird diese Frage routinemäßig prüfen, bevor ein Griff montiert wird, oft mit einem einfachen Klopftest, um Hohlräume in der Wand zu erkennen. Wer selbst Hand anlegen möchte, sollte zumindest diesen Klopftest durchführen und im Zweifel lieber einen Fachbetrieb hinzuziehen, statt sich auf einen möglicherweise trügerischen ersten Eindruck zu verlassen. Die Position der Griffe verdient ebenfalls Aufmerksamkeit. Sinnvoll platziert sind sie dort, wo tatsächlich ein Wechsel der Körperposition stattfindet: neben dem Duscheinstieg in Griffhöhe für den Übergang vom Stehen zum Sitzen, neben der Toilette für das Aufstehen, manchmal auch diagonal in der Dusche selbst, um beim Waschen des Rückens oder beim Bücken nach der Seife Halt zu bieten.

Der Weg vom Stehen zum Sitzen: Duschsitz und erhöhtes WC

Zwei weitere Elemente prägen den Alltag im Bad maßgeblich, und beide drehen sich um dieselbe Grundidee: Positionswechsel zu entschärfen, statt sie zu verlangen. Ein Duschsitz, ob fest an der Wand montiert oder als klappbare Variante, erlaubt es, sich während des Duschens hinzusetzen, statt lange stehend das Gleichgewicht halten zu müssen. Für Menschen mit eingeschränkter Kraft in den Beinen oder mit Schwindelneigung ist das oft der Unterschied zwischen einer entspannten Dusche und einem täglichen kleinen Balanceakt.

Wichtig ist auch hier wieder die Montage. Ein klappbarer Duschsitz, der einfach in eine vorhandene Halterung gehängt wird, kann bei mangelhafter Befestigung genauso gefährlich werden wie ein locker montierter Haltegriff. Wer sich für eine feste Wandmontage entscheidet, sollte dieselbe Sorgfalt walten lassen wie bei den Griffen: eine tragfähige Wand, eine fachgerechte Verankerung, im Zweifel eine kurze Rückfrage beim Handwerksbetrieb, welche Belastung der montierte Sitz tatsächlich aushält.

Ähnliches gilt für die Toilette. Ein Standard-WC sitzt oft niedriger, als es für ältere Knie und Hüften angenehm wäre, was das Aufstehen unnötig erschwert. Ein erhöhtes WC, sei es durch ein spezielles Modell oder durch eine aufsetzbare Erhöhung, reduziert diesen Kraftaufwand spürbar. Kombiniert mit einem Haltegriff in erreichbarer Nähe entsteht ein Bewegungsablauf, der deutlich weniger Anstrengung und deutlich weniger Sturzrisiko birgt als das Aufstehen aus einer tiefen Sitzposition ohne jeden Halt.

Der Waschtisch: Unterfahrbar und trotzdem praktisch

Der Waschtisch wird in der Planung eines Bades oft als reine Geschmacksfrage behandelt, dabei steckt auch hier ein wichtiger funktionaler Aspekt. Ein unterfahrbarer Waschtisch, bei dem unter der Platte Beinfreiheit besteht, erlaubt es, sich im Sitzen zu waschen, etwa auf einem Hocker oder im Rollstuhl. Diese Lösung mag für Menschen, die aktuell noch problemlos stehen können, zunächst überflüssig wirken. Sie zahlt sich aber genau dann aus, wenn sich die eigene Beweglichkeit verändert, sei es vorübergehend nach einer Operation oder dauerhaft im höheren Alter.

Ein weiterer, oft unterschätzter Punkt betrifft die Ablagen rund um den Waschtisch. Wer Zahnbürste, Creme und Rasierzeug nur durch Strecken oder Bücken erreicht, etwa weil die einzige Ablage über dem Spiegel angebracht ist, verliert unnötig Bewegungsfreiheit für eine Handlung, die eigentlich mühelos ablaufen sollte. Eine zusätzliche, tiefer angebrachte Ablage neben dem Waschbecken, gut erreichbar auch im Sitzen, macht hier oft einen überraschend großen Unterschied im täglichen Komfort, ganz ohne dass dafür ein kompletter Umbau nötig wäre.

Zwei Wege durch dasselbe Thema: Herr Krause und Frau Stein

Wie unterschiedlich die konkrete Umsetzung all dieser Bausteine aussehen kann, zeigen zwei Beispiele, die bewusst gegensätzliche Wege gehen. Herr Krause, Mitte siebzig, lebt allein in einer Wohnung mit klassischer Badewanne. Seine Knie machen ihm zunehmend zu schaffen, aber er ist grundsätzlich noch gut zu Fuß und möchte weder Baustelle noch größere Kosten in seinem Bad. Nach einem Gespräch mit einem Sanitätsfachbetrieb entscheidet er sich für eine Kombination aus drei Elementen: zwei fachgerecht montierte Haltegriffe, einer neben der Wanne, einer neben der Toilette, einen Duschhocker für die Wanne, den er beim Duschen hineinstellt, und eine Wanneneinstiegshilfe, ein stabiles Element, das über den Wannenrand montiert wird und ihm eine sichere Stufe zum Übersteigen bietet, kombiniert mit einem zusätzlichen Griff.

Diese drei Elemente kosten Herrn Krause insgesamt einen Bruchteil dessen, was ein kompletter Badumbau gekostet hätte, und die Montage ist an einem einzigen Vormittag erledigt. Sein Bad sieht danach fast genauso aus wie vorher, nur mit zwei zusätzlichen Griffen an der Wand und einer Einstiegshilfe an der Wanne. Für seine aktuelle Situation reicht das vollkommen aus. Er weiß aber auch, dass diese Lösung eine Zwischenlösung ist. Sollte seine Beweglichkeit weiter nachlassen, wird er das Thema bodengleiche Dusche erneut aufgreifen müssen, ein Gedanke, den er sich notiert hat, ohne aktuell handeln zu müssen, ganz im Sinne der dritten Kategorie aus Kapitel 2, den langfristig zu beobachtenden Punkten.

Frau Stein geht einen anderen Weg, allerdings nicht aus freien Stücken. Nach einem Sturz beim Ausstieg aus der Badewanne, bei dem sie sich glücklicherweise nur eine Prellung zuzog, entscheidet sie sich gemeinsam mit ihrer Familie für einen vollständigen Umbau. Die alte Wanne weicht einer bodengleichen Dusche mit rutschhemmendem Belag, ergänzt um einen fest installierten Duschsitz, zwei Haltegriffe an strategisch wichtigen Stellen und ein erhöhtes WC. Der Waschtisch wird gegen ein unterfahrbares Modell getauscht, mit einer zusätzlichen Ablage in bequemer Reichweite. Die gesamte Maßnahme verlangt eine Bauzeit von gut zwei Wochen, in denen Frau Stein bei ihrer Tochter übernachtet, weil der komplette Rückbau des alten Bades bis auf den Rohboden nötig ist.

Der Unterschied zwischen beiden Fällen liegt nicht in der Vernunft der jeweiligen Entscheidung, beide handeln nachvollziehbar angesichts ihrer Situation. Er liegt im Ausgangspunkt: Herr Krause reagiert vorausschauend auf eine allmähliche Veränderung, während Frau Stein auf ein akutes Ereignis reagiert, das die Dringlichkeit schlagartig erhöht hat. Wer die eigene Situation ehrlich einordnet, kann sich fragen, welchem der beiden Fälle sie oder er aktuell näher steht, und daraus ableiten, ob eine kleine, schnelle Lös-

ung ausreicht oder ob ein größerer Schritt sinnvoller wäre, bevor ein ähnliches Ereignis wie bei Frau Stein die Entscheidung von außen erzwingt.

Was ein gutes Angebot ausmacht

Sobald die Entscheidung für einen größeren Umbau gefallen ist, beginnt eine neue Herausforderung: das Einholen und Vergleichen von Handwerkerangeboten. Hier lohnt sich ein geschulter Blick, denn nicht jedes günstige Angebot ist am Ende tatsächlich günstig, und nicht jedes teure Angebot ist automatisch besser.

Prüfpunkte für Handwerksgespräche

Ein erster Prüfpunkt betrifft das verwendete Material, insbesondere bei Fliesen und Abdichtungssystemen. Ein seriöser Betrieb kann konkret benennen, welches Abdichtungssystem verwendet wird und welche Rutschklasse die vorgeschlagenen Fliesen aufweisen, statt vage von guter Qualität zu sprechen. Ein zweiter Prüfpunkt ist der Zeitplan: Wie viele Tage sind für welche Arbeitsschritte eingeplant, und sind ausreichend Trocknungszeiten für Abdichtung und Fliesenkleber berücksichtigt? Ein Angebot, das eine komplette Badsanierung binnen zwei oder drei Tagen verspricht, sollte kritisch hinterfragt werden, denn eine fachgerechte Abdichtung allein braucht oft schon mehrere Tage Trocknungszeit.

Ein dritter Punkt betrifft den Staubschutz während der Bauzeit, gerade wenn die betroffene Person weiterhin in der Wohnung lebt. Wird die Baustelle sauber von den übrigen Wohnräumen abgetrennt, etwa durch Folien und temporäre Türen, oder verteilt sich der Bauschutt durch die ganze Wohnung? Diese Frage mag nebensächlich erscheinen, macht im Alltag während der Bauphase aber einen erheblichen Unterschied, besonders für Menschen mit empfindlichen Atemwegen. Ein vierter Punkt schließlich betrifft die Gewährleistung auf die Abdichtung selbst, ein Detail, das in mündlichen Gesprächen leicht untergeht, aber schriftlich im Angebot festgehalten werden sollte, da Feuchtigkeitsschäden oft erst Jahre später sichtbar werden.

Diese vier Punkte, Material, Zeitplan, Staubschutz und Gewährleistung, bilden zusammen ein solides Grundgerüst für jedes Gespräch mit einem Handwerksbetrieb. Wer sie im Kopf hat, wirkt nicht misstrauisch, sondern informiert, und die meisten seriösen Betriebe reagieren auf solche Fragen positiv, weil sie zeigen, dass hier jemand die eigenen Ansprüche kennt.

Die Rolle von Ergotherapie und Sanitätsfachhandel

Wer sich unsicher fühlt, welche der besprochenen Maßnahmen im eigenen Fall wirklich sinnvoll sind, muss diese Entscheidung nicht allein treffen. Ergotherapeutinnen und Erg-

otherapeuten sind darauf spezialisiert, Bewegungsabläufe im Alltag zu analysieren und konkrete Empfehlungen für die Wohnraumanpassung zu geben, oft mit einem geschulten Blick, der genau jene Details erkennt, die im eigenen Alltag längst zur unbemerkten Gewohnheit geworden sind, ganz ähnlich wie die Nichte von Herrn Aydin es in Kapitel 2 tat. Ein Hausbesuch durch eine Ergotherapeutin kann gezielt aufzeigen, welche Griffe an welcher Stelle wirklich gebraucht werden, statt pauschal alles auszustatten, was der Markt hergibt.

Sanitätsfachbetriebe wiederum verfügen über praktische Erfahrung mit einer breiten Palette an Hilfsmitteln, von einfachen Duschhockern bis zu komplexeren Umbaulösungen, und können oft schon vor Ort einschätzen, welche Variante zur individuellen Wohnsituation passt. Dieses Buch nennt bewusst keine konkreten Anbieter, weder für Ergotherapie noch für Sanitätsfachhandel, weil sich das Angebot regional stark unterscheidet und sich Empfehlungen schnell überholen. Wer eine erste Anlaufstelle sucht, findet sie meist über die Hausärztin oder den Hausarzt, über die eigene Krankenkasse oder über kommunale Beratungsstellen, wie sie bereits in Kapitel 2 im Zusammenhang mit der Wohnberatung erwähnt wurden.

Kosten und Zuschüsse: ein erster Ausblick

An dieser Stelle drängt sich naturgemäß die Frage nach den Kosten auf, und es wäre unehrlich, sie völlig auszusparen. Gleichzeitig würde eine detaillierte Kostenübersicht in diesem Kapitel den Rahmen sprengen und schnell veralten, weshalb die ausführliche Behandlung von Budgetplanung, Förderprogrammen und der Vergleichsrechnung über mehrere Jahre bewusst Kapitel 13 vorbehalten bleibt. Grundsätzlich lässt sich aber festhalten, dass die in diesem Kapitel beschriebenen Maßnahmen ein sehr breites Kostenspektrum abdecken, von wenigen hundert Euro für Griffe und Duschhocker bis zu einem deutlich höheren Betrag für eine komplette Badsanierung mit bodengleicher Dusche, neuem Waschtisch und erhöhtem WC.

Ein Aspekt verdient bereits an dieser Stelle Erwähnung, weil er unmittelbar mit dem Bad zusammenhängt: die sogenannten wohnumfeldverbessernden Maßnahmen, für die Pflegekassen unter bestimmten Voraussetzungen einen Zuschuss gewähren können, sofern ein anerkannter Pflegegrad vorliegt oder ein solcher beantragt wird. Ein barrierefreier Badumbau fällt typischerweise genau in diese Kategorie.

Zu prüfen: Die aktuelle Zuschusshöhe der Pflegekasse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen sowie die genauen Voraussetzungen für ihre Bewilligung ändern sich im Zeitverlauf und sollten vor Beginn jeder Maßnahme direkt bei der zuständigen Pflegekasse erfragt werden.

Wichtig ist an dieser Stelle vor allem die Erinnerung an eine Regel, die bereits in Kapitel 3 eingeführt wurde: Bei den meisten Förderprogrammen muss der Antrag gestellt und bewilligt sein, bevor mit der baulichen Umsetzung begonnen wird. Wer zuerst den Badumbau in Auftrag gibt und erst danach an eine mögliche Förderung denkt, riskiert genau wie bei anderen Maßnahmen, den Zuschuss zu verlieren. Diese Reihenfolge, erst der Antrag, dann der Auftrag, gilt für Badmaßnahmen in besonderem Maße, weil die Beträge hier oft höher ausfallen als bei kleineren Anpassungen in anderen Räumen.

Vom Risiko zur Selbstständigkeit

Am Ende dieses Kapitels steht eine einfache Erkenntnis, die sich durch beide beschriebenen Fallbeispiele zieht. Weder Herr Krause noch Frau Stein haben sich für die teuerste oder aufwendigste Lösung entschieden, die theoretisch denkbar gewesen wäre. Beide haben eine Lösung gewählt, die zu ihrer aktuellen Situation passt, mit dem Bewusstsein, dass sich diese Situation weiterentwickeln kann und die getroffene Entscheidung dann erneut überprüft werden muss. Genau dieses Vorgehen, realistisch dimensionieren statt maximal ausstatten, zieht sich als roter Faden durch das gesamte Thema Barriereabbau, wie es bereits in Kapitel 3 im Überblick angelegt wurde.

Das Bad ist damit der Raum, der die größte Aufmerksamkeit verdient, weil hier die meisten Risiken zusammentreffen. Es ist aber nicht der einzige Raum, in dem sich Selbstständigkeit im Alltag entscheidet. Wo das Bad vor allem für Sicherheit steht, steht ein anderer Raum ganz besonders für Eigenständigkeit und Freude am Alltag: die Küche, jener Ort, an dem Kochen für viele Menschen weit mehr bedeutet als reine Nahrungsaufnahme, sondern ein Stück gelebte Selbstbestimmung. Wie sich auch dieser Raum an nachlassende Kraft, eingeschränkte Beweglichkeit oder veränderte Sehfähigkeit anpassen lässt, ohne dabei seinen eigentlichen Charakter zu verlieren, zeigt das nächste Kapitel.

Kapitel 5: Die Küche: Selbstständigkeit am Herd

Stellen wir uns eine Küche vor, wie es sie in unzähligen Wohnungen gibt: Oberschränke, die bis unter die Decke reichen, ein Gewürzregal, das nur mit ausgestrecktem Arm erreichbar ist, eine Arbeitsplatte, an der man nach zwanzig Minuten Gemüseschneiden Rückenschmerzen bekommt, wenn man sie im Sitzen probieren würde. In den meisten Fällen fällt das niemandem auf, solange Kraft, Balance und Beweglichkeit mitspielen. Erst wenn ein Arm schwächer wird, ein Knie das lange Stehen nicht mehr erlaubt oder die Augen feine Beschriftungen schwerer entziffern, zeigt sich, wie viele unsichtbare Hürden eine ganz gewöhnliche Küche tatsächlich enthält. Genau diese Hürden stehen im Zent-

rum dieses Kapitels, denn kaum ein Raum der Wohnung ist so eng mit dem Gefühl von Selbstständigkeit verknüpft wie die Küche.

Kochen ist für viele Menschen weit mehr als Nahrungsaufnahme. Es ist die tägliche Bestätigung, den eigenen Haushalt noch selbst zu führen, eine Fähigkeit, die niemand kampflos aufgeben möchte. Wer die Küche altersgerecht anpasst, verteidigt damit ein Stück gelebte Autonomie, nicht bloß eine funktionale Fläche zum Zubereiten von Mahlzeiten. Dieses Kapitel zeigt, wie sich Arbeitshöhen, Stauraum, Beleuchtung und Sicherheitstechnik so gestalten lassen, dass Kochen auch bei eingeschränkter Kraft, nachlassender Sehfähigkeit oder reduzierter Beweglichkeit ein selbstverständlicher Teil des Alltags bleibt. Es geht dabei um Prinzipien, nicht um Produkte. Kein Hersteller wird empfohlen, keine Marke genannt, weil sich das Angebot am Markt ständig verändert und eine konkrete Empfehlung schon in wenigen Jahren veraltet wäre. Was bleibt, sind die zugrunde liegenden Ideen, die sich mit unterschiedlichsten Produkten unterschiedlichster Anbieter umsetzen lassen.

Arbeitshöhen, die zum Körper passen

Die Standardhöhe einer Küchenarbeitsplatte in Deutschland liegt meist zwischen fünfundachtzig und neunzig Zentimetern, ein Wert, der ursprünglich auf die durchschnittliche Körpergröße einer stehenden Person zugeschnitten wurde. Für viele ältere Menschen ist genau das die erste Schwachstelle. Wer kleiner ist als der statistische Durchschnitt, arbeitet an einer zu hohen Platte mit angehobenen Schultern, was auf Dauer zu Verspannungen führt. Wer im Sitzen kochen möchte, etwa weil längeres Stehen schmerzt, findet an einer starren Standardplatte gar keine Möglichkeit, die Beine unterzustellen.

Höhenverstellbare Arbeitsplatten lösen dieses Problem grundsätzlich. Per Handkurbel oder elektrischem Antrieb lässt sich die Platte an die jeweilige Körpergröße oder an eine Sitzposition anpassen, oft innerhalb weniger Sekunden. Eine solche Lösung erlaubt es sogar, dass zwei Menschen mit unterschiedlicher Körpergröße dieselbe Küche komfortabel nutzen, oder dass eine Person je nach Tagesform mal im Stehen, mal im Sitzen arbeitet. Der Einbau verlangt allerdings einen Fachbetrieb für Küchenmontage und eine gewisse Vorlaufzeit für Bestellung und Anschluss, wie bereits in Kapitel 3 unter den mittleren Umbaumaßnahmen beschrieben.

Wer keine komplette Höhenverstellung einbauen möchte oder kann, findet auch kleinere Lösungen. Eine ausziehbare Arbeitsplatte unter einer bestehenden Fläche schafft eine niedrigere Ebene zum Sitzen, ohne die gesamte Küche umzubauen. Ein stabiler Küchenhocker mit passender Sitzhöhe, kombiniert mit einer freien Fläche unter der Arbeitsplatte, reicht in manchen Küchen bereits aus, um das Sitzen beim Schneiden oder Rühr-

en zu ermöglichen. Wichtig ist dabei nur, dass unter der Platte tatsächlich Beinfreiheit besteht und nicht ein Unterschrank den Platz blockiert, ein Detail, das bei der Planung einer neuen Küche leicht mitgedacht, bei einer bestehenden Küche aber manchmal erst mit etwas Kreativität nachgerüstet werden kann.

Schränke, die sich öffnen statt sich verstecken

Ein zweites, oft unterschätztes Problem betrifft den Stauraum. Klassische Unterschränke mit einer einzelnen Tür verlangen, sich zu bücken und tief in den Schrank hineinzugreifen, um an Töpfe oder Vorräte im hinteren Bereich zu gelangen. Für Knie und Rücken ist das eine anstrengende Bewegung, die sich mehrmals täglich wiederholt. Auszugsschränke, bei denen der gesamte Innenraum auf Schienen nach vorne gezogen wird, lösen dieses Problem elegant: Alles liegt sichtbar vor einem, kein Gegenstand versteckt sich mehr in der hintersten Ecke, kein Bücken ist nötig, um an das zu gelangen, was ganz hinten steht.

Auch bei Oberschränken lohnt sich ein zweiter Blick. Wer regelmäßig auf einen Hocker steigen muss, um an das oberste Fach zu gelangen, nimmt damit ein Sturzrisiko in Kauf, das in keinem Verhältnis zum Nutzen steht. Eine einfache, aber wirksame Lösung besteht darin, häufig benötigte Gegenstände konsequent in die untere Hälfte der Oberschränke zu verlagern und die oberen Fächer nur für selten gebrauchte Dinge zu reservieren, die man notfalls mit einer stabilen, breitstehenden Trittleiter erreicht, statt sich auf einen wackligen Küchenhocker zu stellen. Manche Küchen bieten zudem Liftsysteme für Oberschränke an, bei denen sich der Innenraum per Knopfdruck oder Handzug nach unten absenken lässt, eine Lösung, die vor allem bei einer Neuplanung sinnvoll ist, weil sie eine entsprechend vorbereitete Schrankkonstruktion verlangt.

Beschriftungen spielen in diesem Zusammenhang eine Rolle, die größer ist, als es zunächst scheint. Wer mehrere ähnliche Gewürzdosen besitzt oder Vorräte in undurchsichtigen Behältern lagert, verlässt sich beim Wiedererkennen stark auf kleine, oft schlecht lesbare Etiketten. Bei nachlassender Sehkraft wird das zur täglichen kleinen Herausforderung. Große, kontrastreiche Beschriftungen, etwa dunkle Schrift auf hellem Grund statt umgekehrt, erleichtern das Wiedererkennen erheblich, ebenso wie durchsichtige statt blickdichter Vorratsdosen, bei denen der Inhalt schon auf den ersten Blick erkennbar ist, ohne dass überhaupt eine Beschriftung gelesen werden müsste.

Sehen, was man greift

Licht und Farbe entscheiden in der Küche oft darüber, ob eine Bewegung sicher oder riskant verläuft. Eine Arbeitsfläche, die nur durch die allgemeine Deckenbeleuchtung erhellt wird, liegt häufig im eigenen Schatten, sobald man sich über sie beugt. Eine zusätzl-

iche Beleuchtung direkt über oder unter den Oberschränken, die gezielt auf die Arbeitsfläche gerichtet ist, verändert diese Situation grundlegend. Wer beim Schneiden von Gemüse oder beim Ablesen einer Verpackung genau erkennen kann, was vor einem liegt, arbeitet nicht nur bequemer, sondern auch sicherer, weil scharfe Messer und heiße Töpfe unter guter Beleuchtung weniger Überraschungen bereithalten.

Auch der Kontrast zwischen Fronten und Boden verdient Aufmerksamkeit, ein Gedanke, der sich an das Zwei-Sinnen-Prinzip aus Kapitel 3 anlehnt, dort allerdings für Treppen und Klingelsignale beschrieben. In der Küche zeigt sich derselbe Grundsatz an anderer Stelle: Wenn Schrankfronten, Arbeitsplatte und Boden alle in ähnlichen, gedeckten Farbtönen gehalten sind, verschwimmen für Augen mit nachlassender Kontrastwahrnehmung die Kanten zwischen den einzelnen Ebenen. Eine Arbeitsplatte, die sich farblich deutlich vom Boden absetzt, macht dagegen sofort erkennbar, wo die Fläche endet und der Boden beginnt, was besonders am unteren Rand von Hängeschränken oder an Sockelleisten hilfreich ist, an denen man sich sonst leicht stößt, weil man ihre genaue Position nicht mehr sicher einschätzt.

Ein einfacher Trick hilft, diesen Effekt selbst zu überprüfen: Man fotografiert die eigene Küche und wandelt das Bild in Graustufen um, etwa mit einer beliebigen Bildbearbeitungs-App auf dem Smartphone. Verschwimmen dort Schrank, Wand und Boden zu einer einzigen grauen Fläche, ist der Kontrast zu gering, unabhängig davon, wie unterschiedlich die Farben im bunten Original wirken mögen. Dieser Test kostet nichts und liefert in Sekunden eine ehrliche Einschätzung, die dem menschlichen Auge bei normaler Farbwahrnehmung oft entgeht.

Griffe an der richtigen Stelle

Wie schon beim Haltegriff im Bad, der in Kapitel 4 ausführlich besprochen wurde, spielt auch in der Küche die Position von Griffen eine größere Rolle, als man zunächst vermuten würde, nur mit anderer Funktion. Hier geht es nicht um Sturzprävention, sondern um Kraftaufwand und Fingerfertigkeit. Kleine, runde Knöpfe verlangen einen präzisen Griff mit mehreren Fingern, eine Bewegung, die bei Arthrose in den Fingergelenken oder nach einem Schlaganfall mit eingeschränkter Feinmotorik erheblich erschwert sein kann. Längere Bügelgriffe dagegen lassen sich mit der ganzen Hand oder sogar mit dem Handrücken öffnen, wenn die Finger selbst nicht kräftig genug greifen können.

Auch die Höhe der Griffe verdient Beachtung. Ein Griff, der genau in der Mitte einer hohen Schranktür sitzt, zwingt dazu, den Arm weit anzuheben, um die Tür zu öffnen. Wird derselbe Griff etwas tiefer angebracht, näher an der unteren Kante der Tür, verkürzt sich dieser Weg spürbar, ohne dass die Funktion der Tür darunter leiden würde. Diese kleine Verschiebung lässt sich bei den meisten Küchen nachträglich vornehmen, oft ohne

größeren Aufwand, weil lediglich die Bohrlöcher versetzt und die alten mit passendem Füllmaterial verschlossen werden müssen.

Sicherheit am Herd

Kaum ein Küchenelement birgt so viel Risiko wie der Herd, und kaum eines lässt sich so wirksam entschärfen. Herdabschaltautomatiken gehören zu den wichtigsten technischen Hilfen in diesem Bereich. Sie erkennen, wenn eine Kochstelle über eine bestimmte Zeit hinweg eingeschaltet bleibt, ohne dass sich an den Einstellungen etwas ändert, ein typisches Muster, das entsteht, wenn jemand vergisst, den Herd auszuschalten, sei es aus Ablenkung oder aus beginnender Vergesslichkeit. Nach Ablauf dieser Zeit schaltet das System die Kochstelle automatisch ab, oft verbunden mit einem akustischen Signal, das rechtzeitig vor der eigentlichen Abschaltung warnt.

Zu prüfen: Die technischen Standards aktueller Herdabschaltautomaten sowie die genauen Anschlussvorgaben, die ein Elektrofachbetrieb dafür einhalten muss, ändern sich mit neuen Gerätegenerationen und sollten vor dem Kauf direkt mit einem Fachbetrieb besprochen werden.

Der Wechsel von offenen Kochplatten oder Gasflammen zu einem Induktionskochfeld bringt einen weiteren Sicherheitsgewinn mit sich, der oft unterschätzt wird. Ein Induktionsfeld erwärmt ausschließlich den aufgesetzten Topf durch ein Magnetfeld, während die Glaskeramikfläche selbst kaum heiß wird, sobald der Topf entfernt ist. Wer aus Versehen mit der Hand über das Feld streicht, ohne dass ein Topf aufgesetzt ist, verbrennt sich in aller Regel nicht, ein deutlicher Unterschied zu einer klassischen Elektroplatte, die noch lange nach dem Ausschalten gefährlich heiß bleibt, oder zu einer offenen Gasflamme, die ohnehin ein permanentes Risiko darstellt, solange sie brennt. Zusätzlich reagieren viele Induktionsfelder gar nicht erst, wenn kein geeigneter Topf aufgesetzt ist, was ein versehentliches Erhitzen von Handtüchern oder anderen Gegenständen praktisch ausschließt.

Diese beiden Maßnahmen, Abschaltautomatik und Induktion, lassen sich unabhängig voneinander umsetzen. Eine bestehende Elektroplatte kann in manchen Fällen mit einer nachrüstbaren Abschaltautomatik versehen werden, ohne dass gleich das gesamte Kochfeld getauscht werden müsste. Wer ohnehin ein neues Kochfeld plant, etwa weil das alte ans Ende seiner Lebensdauer gekommen ist, sollte die Kombination beider Technologien in Betracht ziehen, weil sich ihre Wirkung gegenseitig ergänzt: die Induktion reduziert das Risiko im laufenden Betrieb, die Abschaltautomatik fängt jenen Moment ab, in dem trotz aller Vorsicht schlicht vergessen wird, das Kochfeld auszuschalten.

Kühlschrank und Vorrat ohne Überraschungen

Ein Aspekt, der selten im Zusammenhang mit Küchensicherheit genannt wird, betrifft die Organisation von Kühlschrank und Gefrierfach. Wer den Überblick über abgelaufene Lebensmittel verliert, riskiert nicht nur unangenehme Geschmackserlebnisse, sondern im schlimmsten Fall echte gesundheitliche Probleme. Nachlassendes Erinnerungsvermögen macht sich hier oft zuerst bemerkbar, lange bevor andere Alltagsbereiche betroffen sind, weil der Kühlschrank ein Ort ist, an dem sich Unordnung leise und unauffällig ansammelt.

Eine klare Zonierung hilft dabei, diese Unordnung zu vermeiden. Wenn jede Kühlschrankebene eine feste Funktion hat, etwa oben die Milchprodukte, in der Mitte angebrochene Speisen, unten frisches Gemüse, entsteht eine Routine, die auch bei nachlassendem Gedächtnis stabil bleibt, weil sie nicht mehr bewusst überlegt werden muss, sondern zur Gewohnheit geworden ist. Durchsichtige Aufbewahrungsboxen mit Datum, notiert auf einem einfachen Klebeetikett, schaffen zusätzliche Sicherheit, ohne dass eine komplizierte Systematik nötig wäre. Wer regelmäßig Unterstützung durch Angehörige oder einen ambulanten Dienst erhält, kann diese Zonierung auch als gemeinsame Absprache festlegen, damit jede helfende Person dieselbe Ordnung vorfindet und einhält, statt jedes Mal eine neue Logik zu erraten.

Ein Kühlschrank mit Türfach-Beleuchtung oder mit gut einsehbaren, leicht herausziehbaren Schubladen erleichtert diese Übersicht zusätzlich, ganz ähnlich wie die Auszugsschränke im Unterschrankbereich. Wer beim Neukauf eines Kühlschranks die Wahl hat, sollte auf gute Sichtbarkeit des Innenraums achten, statt sich allein von Energieeffizienzklasse oder Fassungsvermögen leiten zu lassen, Kriterien, die zwar ebenfalls wichtig sind, aber das eigentliche Problem der Übersichtlichkeit nicht lösen.

Wasser ohne Verbrühungsgefahr

Der Wasserhahn gehört zu jenen Elementen, die im Alltag kaum bewusst wahrgenommen werden, bis genau dort ein Problem entsteht. Ein klassischer Einhebelmischer verlangt eine kombinierte Bewegung aus Drehen und Kippen, um Temperatur und Durchfluss gleichzeitig einzustellen, eine Bewegung, die bei eingeschränkter Feinmotorik in den Fingern oder im Handgelenk zunehmend schwerfällt. Wird der Hebel dabei zu weit in Richtung Heiß gedreht, kann es zu einer unangenehmen, im ungünstigen Fall sogar gefährlichen Verbrühung kommen, besonders wenn die Reaktionszeit, mit der Hand zurückzuweichen, alterungsbedingt langsamer geworden ist.

Wasserhähne mit integriertem Verbrühschutz begrenzen die maximale Temperatur technisch, unabhängig davon, wie weit der Hebel gedreht wird. Manche Modelle verlang-

en einen zusätzlichen Knopfdruck oder einen spürbaren Widerstand, um über eine bestimmte Temperaturgrenze hinauszugehen, ein einfacher, aber wirksamer Mechanismus gegen versehentliches Verbrühen. Auch berührungslose Armaturen, die Wasser per Sensor freigeben, sobald sich eine Hand nähert, reduzieren den nötigen Kraftaufwand erheblich, weil weder gedreht noch gedrückt werden muss. Diese Lösungen lassen sich bei den meisten Küchen nachrüsten, ohne dass die gesamte Spüle getauscht werden müsste, solange die vorhandenen Anschlüsse zum neuen Armaturentyp passen, eine Frage, die ein Installationsbetrieb schnell klären kann.

Frau Demirs Küche: Alles mit einer Hand

Wie sich viele dieser einzelnen Bausteine zu einem stimmigen Gesamtkonzept fügen, zeigt das Beispiel von Frau Demir, die nach einem Schlaganfall auf der rechten Körperseite deutlich eingeschränkt ist. Ihr rechter Arm lässt sich nur noch begrenzt anheben, die Finger dieser Hand greifen unpräzise, während die linke Seite ihres Körpers vollständig funktionsfähig geblieben ist. Vor dem Schlaganfall hatte Frau Demir eine Küche, die für zwei gesunde Hände geplant war: Schubladen mit kleinen Knöpfen, ein Herd mit Drehreglern in der Mitte des Kochfelds, Oberschränke, die einen beidhändigen Griff verlangten, um schwere Töpfe herauszuheben.

Nach mehreren Wochen Rehabilitation, in denen sie lernte, viele Alltagshandlungen mit der linken Hand auszuführen, stand für Frau Demir fest, dass sie in ihrer Wohnung bleiben wollte, und dass ihre Küche entsprechend angepasst werden musste. Gemeinsam mit einer Ergotherapeutin, wie sie bereits am Ende von Kapitel 4 als wichtige Ansprechperson erwähnt wurde, analysierte sie jeden einzelnen Handgriff, den sie beim Kochen typischerweise ausführte, und übersetzte diese Beobachtungen in konkrete Veränderungen.

Alle Griffe an Schränken und Schubladen wurden gegen längere Bügelgriffe getauscht, die sich mit dem Handrücken der linken Hand öffnen lassen, ohne dass eine präzise Fingerbewegung nötig wäre. Häufig benötigte Gegenstände, Teller, Tassen, das Kochgeschirr des täglichen Gebrauchs, wanderten in Auszugsschränke auf Hüfthöhe, sodass Frau Demir nicht mehr in die Tiefe eines Unterschranks greifen oder sich zu einem Oberschrank strecken musste. Der Herd erhielt eine seitliche Bedienleiste anstelle der mittigen Drehregler, sodass sie die Einstellungen mit der linken Hand erreichen konnte, ohne über heiße Kochstellen greifen zu müssen, eine Anordnung, die zusätzlich das Verbrennungsrisiko senkte. Eine Induktionskochplatte ersetzte das alte Elektrokochfeld, kombiniert mit einer Abschaltautomatik, für jene Momente, in denen Frau Demir wegen eines Telefonats oder eines Klingelns an der Tür kurz abgelenkt war.

Auch der Wasserhahn wurde getauscht, gegen eine Variante mit einem einzigen, leicht zu bedienenden Hebel und integriertem Verbrühschutz, den sie mit dem Handrücken bewegen kann, ohne die Finger präzise einsetzen zu müssen. Beschriftungen in der Vorratskammer erhielten größere, kontrastreiche Schrift, weil sich bei Frau Demir neben der motorischen Einschränkung auch eine leichte Sehschwäche zeigte, die vor dem Schlaganfall kaum aufgefallen war, sich unter dem zusätzlichen Stress der neuen Situation aber deutlicher bemerkbar machte. Der gesamte Umbau erstreckte sich über mehrere Wochen, weil einzelne Elemente nacheinander bestellt und montiert wurden, verlangte aber keinen kompletten Rückbau der Küche, sondern eine gezielte Serie von Einzelmaßnahmen.

Ein halbes Jahr nach Abschluss dieser Anpassungen kocht Frau Demir wieder täglich, meist einfache Gerichte, manchmal aufwendigere, wenn Freunde zu Besuch kommen. Entscheidend ist für sie weniger, dass alles genauso schnell geht wie früher, sondern dass sie es überhaupt noch selbst tun kann, ohne bei jedem Handgriff auf Hilfe angewiesen zu sein. Diese Erfahrung deckt sich mit einem Gedanken, der sich durch das gesamte Buch zieht: Es geht nicht darum, den früheren Zustand um jeden Preis wiederherzustellen, sondern eine neue, tragfähige Routine zu finden, die zur veränderten Situation passt.

Nachrüsten oder neu planen

Wer die eigene Küche nach der Lektüre dieses Kapitels betrachtet, steht vor einer grundsätzlichen Weichenstellung, die weit über einzelne Griffe oder Beschriftungen hinausreicht: Reicht eine Serie von Einzelmaßnahmen an der bestehenden Küche aus, ähnlich wie bei Frau Demir, oder lohnt sich eine komplette Neuplanung, etwa im Zuge eines größeren Umbaus oder eines Umzugs? Diese Frage lässt sich an dieser Stelle noch nicht abschließend beantworten, weil sie eng mit den größeren Themen verknüpft ist, die erst in späteren Kapiteln behandelt werden.

Grundsätzlich gilt: Eine bestehende Küche mit soliden Grundstrukturen, funktionierenden Anschlüssen und einem im Kern passenden Grundriss lässt sich oft schrittweise anpassen, wie es bei Frau Demir der Fall war. Griffe, Beleuchtung, Abschaltautomatik und einzelne Auszugslösungen kombiniert mit einer Aktualisierung der Kochstelle bringen häufig schon einen erheblichen Zugewinn an Selbstständigkeit, ohne dass die komplette Küche ausgetauscht werden müsste. Wer dagegen ohnehin einen Umzug plant oder eine Küche besitzt, deren Grundriss von vornherein ungünstig ist, etwa mit zu wenig Bewegungsfläche zwischen den Arbeitsbereichen, sollte eine Neuplanung von Anfang an mit den hier beschriebenen Prinzipien denken, statt eine ungünstige Grundstruktur nachträglich zu reparieren.

Prüfpunkte für die eigene Küchenplanung

Wer vor einer solchen Entscheidung steht, kann sich an einigen wiederkehrenden Fragen orientieren, unabhängig davon, ob am Ende eine Nachrüstung oder eine Neuplanung steht. Wie viele Handgriffe verlangen aktuell ein Bücken oder Strecken, und ließen sich diese durch andere Anordnungen vermeiden? Wie gut lassen sich Schränke und Schubladen mit eingeschränkter Kraft oder Feinmotorik öffnen? Wie sicher fühlt sich der Umgang mit dem Herd an, gerade in Momenten der Ablenkung? Und schließlich: Wie gut ist die Arbeitsfläche tatsächlich beleuchtet, wenn man sich selbst beim Arbeiten Schatten wirft? Diese vier Fragen liefern für die meisten Küchen bereits eine solide erste Einschätzung, welche der in diesem Kapitel beschriebenen Maßnahmen den größten Unterschied machen würden.

Die ausführliche Abwägung zwischen einem kompletten Umbau der Wohnung und einem Umzug in eine andere Wohnform folgt in Kapitel 12, ergänzt um die konkrete Kostenbetrachtung samt möglicher Förderwege in Kapitel 13. An dieser Stelle reicht es, die Küche als einen der Räume im Kopf zu behalten, die in diese größere Entscheidung einfließen. Eine Küche, die sich mühelos anpassen lässt, spricht eher für einen Verbleib in der vertrauten Wohnung. Eine Küche, deren Grundriss selbst mit gutem Willen keine sinnvolle Anpassung erlaubt, etwa weil tragende Wände jede Erweiterung blockieren, kann dagegen ein Argument sein, das in der größeren Abwägung Gewicht bekommt.

Kochen bleibt für die meisten Menschen eine der beständigsten Alltagshandlungen, oft bis weit ins hohe Alter hinein. Wo die Küche zeigt, wie sich Selbstständigkeit durch kluge Anpassung bewahren lässt, richtet sich der Blick im nächsten Kapitel auf jene Räume, in denen der Tag beginnt und endet: Schlafzimmer und Wohnbereich, jene Orte, an denen die meiste Zeit verbracht wird und an denen jede einzelne Bewegung, vom Aufstehen bis zum Hinsetzen, über den ganzen Tag verteilt genauso zählt wie ein gelungener Handgriff am Herd.

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

Viele Menschen halten das Schlafzimmer für den sichersten Raum der ganzen Wohnung. Dort passiert ja nichts, heißt es dann, man liegt, man schläft, fertig. Dieser Gedanke übersieht etwas Entscheidendes: Gefährlich wird es nicht im Liegen, sondern in den Übergängen. Beim Aufstehen mitten in der Nacht, benommen vom Schlaf, orientierungslos im Dunkeln, oft mit dringendem Bedürfnis, schnell ins Bad zu kommen. Genau in diesen Sekunden zwischen Bett und Tür entscheidet sich, ob eine Nacht ruhig bleibt oder mit einem Sturz endet. Das Schlafzimmer ist damit kein Ruheraum im rein passiven

Sinn, es ist ein Ort mit einer eigenen, oft unterschätzten Choreografie aus Aufstehen, Gehen, Zurückkehren.

Ähnliches gilt für den Wohnbereich, jenen Raum, in dem sich der wache Tag abspielt. Auch hier hält sich ein Missverständnis hartnäckig: Wohnlichkeit und Sicherheit würden sich gegenseitig ausschließen, ein Zuhause müsse entweder gemütlich oder barrierearm sein. Das stimmt nicht. Ein gut gewähltes Sofa kann beides zugleich sein, einladend und stabil. Dieses Kapitel widmet sich beiden Räumen, weil dort gemeinsam die meiste wache und schlafende Lebenszeit verbracht wird, weit mehr als in Bad oder Küche, die in den vorigen Kapiteln im Zentrum standen. Wo Bad und Küche vor allem punktuelle Risiken bergen, geht es hier um die tägliche Grundstruktur des Wohnens: um Höhen, um Wege, um Ordnung, die auch bei nachlassender Kraft oder nachlassendem Gedächtnis noch trägt.

Aufstehen ohne Kraftakt: die richtige Betthöhe

Ein Bett wirkt zunächst wie das unspektakulärste Möbelstück der ganzen Wohnung. Man kauft eines, das gefällt, stellt es auf, fertig. Doch die Höhe der Liegefläche, also der Abstand zwischen Matratzenoberkante und Boden, beeinflusst mit den Jahren immer stärker, wie leicht oder wie mühsam das Aufstehen gelingt. Ist das Bett zu niedrig, muss man sich aus einer tiefen Hocke heraus in den Stand drücken, eine Bewegung, die viel Kraft in Oberschenkeln und Knien verlangt, genau jenen Muskelgruppen, die im Alter oft zuerst schwächer werden. Ist das Bett zu hoch, baumeln die Füße beim Sitzen auf der Bettkante in der Luft, ohne festen Bodenkontakt, was das sichere Aufrichten ebenfalls erschwert und zusätzlich das Risiko erhöht, beim Hinsetzen ins Leere zu treten.

Die passende Höhe liegt für die meisten Menschen dort, wo die Füße bei aufrechtem Sitzen auf der Bettkante flach und vollständig auf dem Boden stehen, während die Knie etwa einen rechten Winkel bilden. Das lässt sich nicht pauschal in Zentimetern festlegen, weil Körpergröße und Beinlänge stark variieren, aber es lässt sich leicht selbst prüfen: Hinsetzen, Füße beobachten, fertig. Wer feststellt, dass die eigenen Beine im Sitzen nicht bequem den Boden erreichen, muss deshalb nicht gleich ein neues Bett kaufen. Oft genügen einfache Erhöhungen unter den Bettfüßen, stabile Klötze aus Hartholz oder speziell dafür gefertigte Aufsätze, die im Sanitätsfachhandel erhältlich sind, jener Ansprechstelle, die bereits am Ende von Kapitel 4 als verlässliche Adresse für praktische Hilfsmittel genannt wurde. Umgekehrt hilft bei einem zu hohen Bett manchmal schon der Verzicht auf einen zusätzlichen Lattenrostaufbau oder ein etwas flacheres Bettgestell.

Auch die Matratze selbst spielt eine Rolle, die über reinen Liegekomfort hinausgeht. Eine sehr weiche Matratze, in die man beim Sitzen tief einsinkt, erschwert das Aufstehen zusätzlich, weil der Körper aus einer instabilen, nachgebenden Fläche heraus in Bewegung

kommen muss. Eine festere Matratze mit stabilem Randbereich bietet dagegen einen verlässlicheren Ausgangspunkt für die Aufstehbewegung. Wer über den Kauf eines neuen Bettes nachdenkt, sollte diesen Aspekt beim Probeliegen im Geschäft nicht nur im Liegen, sondern ausdrücklich auch im Sitzen und beim Aufstehen testen, ein Vorgehen, das im hektischen Verkaufsgespräch oft zu kurz kommt, aber genau die entscheidende Information liefert.

Halt in der Nacht: Griffe und stabile Möbel

Neben der Höhe braucht der Übergang vom Liegen zum Stehen oft auch etwas zum Festhalten. Anders als im Bad, wo Haltegriffe fest an der Wand montiert werden, wie ausführlich in Kapitel 4 beschrieben, bietet das Schlafzimmer meist keine vergleichbar nahe Wand direkt neben dem Bett. Hier kommen andere Lösungen zum Einsatz. Ein sogenannter Bettgalgen, ein stabiler Griff, der oberhalb des Kopfendes am Bettgestell oder an der Decke befestigt wird, erlaubt es, sich beim Aufrichten am eigenen Bett hochzuziehen, ohne auf eine Wand angewiesen zu sein. Alternativ gibt es freistehende Aufstehhilfen, die neben dem Bett auf dem Boden verankert werden und einen stabilen Griff in Reichweite bringen, unabhängig von der Position des Bettes im Raum.

Auch ein Nachttisch kann diese Funktion übernehmen, allerdings nur, wenn er tatsächlich stabil genug ist. Ein leichtes, auf schmalen Beinen stehendes Möbelstück, wie es in vielen Schlafzimmern aus rein ästhetischen Gründen steht, kippt beim Abstützen im schlimmsten Fall um, statt Halt zu geben, und verwandelt sich damit von einer vermeintlichen Hilfe in eine zusätzliche Gefahrenquelle. Wer sich regelmäßig am eigenen Nachttisch abstützt, sollte ihn deshalb bewusst auf seine Standfestigkeit prüfen, ähnlich dem Klopftest an Badwänden aus dem vorigen Kapitel, nur diesmal mit einem festen Griff und leichtem Rütteln am Möbelstück selbst.

Wichtig ist bei all diesen Lösungen, dass sie zur individuellen Aufstehbewegung passen. Manche Menschen richten sich seitlich auf, über die Schulter gedreht, andere direkt nach vorne. Ein Griff, der für die eine Bewegung ideal platziert ist, kann für die andere ungünstig oder gar hinderlich sein. Wer unsicher ist, welche Lösung im eigenen Fall passt, findet auch hier wieder Unterstützung bei einer Ergotherapeutin oder einem Ergotherapeuten, die dieselbe Analyse durchführen können, die bereits im Zusammenhang mit dem Bad und der Küche beschrieben wurde, nur eben mit Blick auf das Aufstehen aus dem Bett.

Der Weg zum Bad im Dunkeln

Wer nachts aufsteht, muss meist nur einen Weg zurücklegen: von Bett zu Bad. Dieser Weg wirkt tagsüber, bei vollem Bewusstsein und gutem Licht, trivial. Nachts, aus dem

Schlaf heraus, im Halbdunkel, verändert sich seine Beschaffenheit vollständig. Genau deshalb verdient dieser eine, oft nur wenige Meter lange Abschnitt der Wohnung besondere Aufmerksamkeit, deutlich mehr, als ihm im Alltag üblicherweise entgegengebracht wird.

Der erste Grundsatz lautet: Der Weg muss frei bleiben, ganz unabhängig von jeder anderen Maßnahme. Kein Kleidungsstapel auf dem Boden, kein Karton, der tagsüber praktischerweise dort abgestellt wurde, kein herumliegendes Ladekabel eines Telefons. Was tagsüber ein kleines, kaum bemerktes Hindernis ist, wird nachts zur echten Stolperfalle, weil das Auge im Dunkeln viel weniger Informationen liefert und die eigene Reaktionsgeschwindigkeit im Halbschlaf deutlich reduziert ist. Wer regelmäßig nachts aufsteht, sollte den Weg zum Bad deshalb wie eine feste Route behandeln, die grundsätzlich frei bleibt, ganz gleich, wie voll der Rest des Zimmers gerade ist.

Der zweite Grundsatz betrifft das Licht selbst. Eine große Deckenlampe, die man per Schalter an der Zimmertür einschaltet, hilft in dieser Situation kaum, weil man ja erst zur Tür gehen müsste, um sie zu erreichen, und weil grelles, plötzliches Licht mitten in der Nacht das Auge zusätzlich blendet und den ohnehin schon eingeschränkten Orientierungssinn kurzzeitig noch weiter verschlechtert. Deutlich hilfreicher sind kleine, bodennahe Nachtlichter mit integriertem Bewegungsmelder, die entlang des Weges platziert werden, etwa an der Bettseite, im Flur und vor der Badtür. Diese Lichter springen automatisch an, sobald sich jemand nähert, liefern gerade so viel Helligkeit, dass Kanten und Schwellen erkennbar bleiben, und schalten sich nach kurzer Zeit von selbst wieder aus, ohne dass am nächsten Morgen daran gedacht werden müsste. Für den Rest des Hauses und insbesondere für die Sturzprävention insgesamt widmet sich das nächste Kapitel diesem Thema noch deutlich ausführlicher, an dieser Stelle geht es zunächst nur um den einen, besonders kritischen nächtlichen Weg zwischen Bett und Bad.

Ein dritter, oft vergessener Punkt betrifft Schwellen und Türen selbst. Eine Zimmertür, die nachts angelehnt bleibt, kann im Dunkeln leicht mit einer offen stehenden Tür verwechselt werden, mit entsprechender Kollisionsgefahr. Wer diese Tür konsequent entweder ganz öffnet oder ganz schließt, schafft eine eindeutige, im Dunkeln ertastbare Situation. Ähnliches gilt für Teppichkanten am Übergang von Schlafzimmer zu Flur, ein Thema, das bereits in der Bestandsaufnahme aus Kapitel 2 als typische Stolperstelle genannt wurde und im nächtlichen Kontext noch einmal deutlich an Gewicht gewinnt.

Erreichbarkeit im Notfall

Neben dem sicheren Weg zum Bad gehört zu einem gut durchdachten Schlafzimmer auch die Frage, was passiert, wenn tatsächlich etwas passiert. Ein Sturz, ein plötzliches Unwohlsein, eine akute gesundheitliche Notlage, all das kann ausgerechnet nachts eint-

reten, wenn niemand sonst wach ist, um Hilfe zu holen. Deshalb sollte in unmittelbarer Reichweite des Bettes eine Möglichkeit bestehen, Hilfe zu rufen, ohne dafür erst quer durch die Wohnung laufen zu müssen.

Ein schnurloses Telefon mit großen, gut sichtbaren Tasten auf dem Nachttisch erfüllt diese Funktion bereits in einfachster Form. Wer bereits über ein Hausnotrufsystem verfügt, ein Thema, das in Kapitel 8 ausführlich behandelt wird, sollte den dazugehörigen Sendeknopf konsequent auch nachts am Handgelenk oder um den Hals tragen, statt ihn abends abzulegen, weil genau die Nachtstunden zu jenen Zeiten gehören, in denen ein Sturz besonders wahrscheinlich unbemerkt bleibt. Ein Notrufknopf, der nachts im Bad liegt, während man selbst im Schlafzimmer stürzt, nützt in diesem entscheidenden Moment gar nichts.

Wichtig ist auch die Beleuchtung dieses unmittelbaren Bereichs am Bett selbst. Ein Lichtschalter, der nur an der Zimmertür sitzt, hilft im Ernstfall wenig. Eine Nachttischlampe mit leicht ertastbarem Schalter, idealerweise sogar mit einer berührungsempfindlichen Fläche, die schon bei leichtem Antippen reagiert, macht es möglich, im Bett sitzend sofort Licht zu machen, noch bevor überhaupt ein einziger Schritt gegangen wird. Diese kleine, fast banale Maßnahme wird in der Praxis erstaunlich oft übersehen, dabei kostet sie kaum etwas und verändert die nächtliche Sicherheit spürbar.

Der Wohnbereich: Gemütlichkeit trifft Sicherheit

Vom Schlafzimmer wandert der Blick nun in jenen Raum, in dem sich der wache Alltag konzentriert: das Wohnzimmer, oft kombiniert mit einem Essbereich, in vielen Wohnungen das eigentliche Zentrum des täglichen Lebens. Hier verbringt man Stunden im Sitzen, empfängt Besuch, liest, schaut fern, telefoniert mit der Familie. Gerade weil dieser Raum so viel Zeit bindet, lohnt sich ein genauer Blick auf jene Möbel, die diesen Alltag tragen, allen voran das Sofa oder den bevorzugten Sessel.

Ein tiefes, weiches Sofa wirkt in der Möbelausstellung einladend, fast umarmend. Im Alltag zeigt sich dann aber häufig ein Problem, das der Betthöhe im vorigen Abschnitt sehr ähnelt: Wer tief einsinkt, muss beim Aufstehen entsprechend mehr Kraft aufbringen, um sich aus dieser Position wieder in den Stand zu bringen. Eine geeignete Sitzhöhe, ähnlich wie beim Bett am flachen Fußstand mit rechtwinklig gebeugtem Knie orientiert, erleichtert das Aufstehen erheblich. Armlehnen verstärken diesen Effekt zusätzlich, weil sie einen festen, seitlichen Abstützpunkt bieten, mit dem sich der Oberkörper gezielt nach oben drücken lässt, statt sich allein auf die Beinmuskulatur verlassen zu müssen. Ein Sofa oder Sessel ganz ohne Armlehnen, so bequem er auch aussehen mag, nimmt genau diese wichtige Unterstützung weg.

Herr und Frau Ali: das Sofa neu gedacht

Wie sich diese Überlegungen konkret im Alltag umsetzen lassen, zeigt das Beispiel von Herrn und Frau Ali, einem Ehepaar Anfang siebzig, das seit über dreißig Jahren in derselben Wohnung lebt. Ihr Sofa, ein tiefes, weiches Modell aus den neunziger Jahren, war über Jahrzehnte Mittelpunkt gemeinsamer Abende gewesen. In den letzten Jahren bemerkten beide unabhängig voneinander, dass das Aufstehen davon zunehmend mühsam wurde, besonders für Herrn Ali, dessen Knie ihm nach zwei Operationen zu schaffen machen.

Statt das geliebte Sofa gleich zu ersetzen, begannen sie mit einer einfachen Beobachtung: Wie genau steht man eigentlich auf, und was würde diesen Vorgang erleichtern? Sie stellten fest, dass sie sich beide meist zur selben Seite hin abstützten, in Richtung eines kleinen Beistelltisches, der zufällig in Reichweite stand, aber weder stabil noch für diesen Zweck gedacht war. Nach einem Gespräch mit ihrer Tochter, die selbst in der Pflege arbeitet, entschieden sie sich für zwei Veränderungen, die beide ohne kompletten Möbelaustausch auskamen. Zunächst rückten sie das Sofa so, dass beide Seiten nun freien Zugang zu einer festen Wand hatten, an der sie bei Bedarf einen kurzen Griff mit der flachen Hand ansetzen konnten, ganz ohne montierten Haltegriff, allein durch die veränderte Positionierung im Raum. Anschließend ließen sie unter die vorhandenen Sofafüße stabile Erhöhungen einsetzen, dieselbe einfache Lösung, die bereits im Zusammenhang mit dem Bett beschrieben wurde, wodurch die Sitzhöhe um wenige, aber spürbare Zentimeter anstieg.

Das Ergebnis war kein neues Sofa, sondern ein vertrautes Möbelstück, das nun leichter zu verlassen war. Herr Ali beschreibt den Unterschied so, dass er nicht mehr das Gefühl habe, sich regelrecht aus dem Sofa herausarbeiten zu müssen. Frau Ali ergänzt einen zweiten Punkt, der ihr mindestens genauso wichtig war: die Organisation der Dinge rund um ihren Sitzplatz. Fernbedienung, Brille, ein Glas Wasser, das Telefon, all das lag zuvor verstreut auf verschiedenen Möbeln im Raum, manches auf einem niedrigen Couchtisch, anderes auf einer hohen Kommode gegenüber. Wer etwas brauchte, musste sich entweder bücken oder aufstehen und quer durch den Raum gehen, kleine Bewegungen, die sich über den Tag summierten und bei nachlassender Beweglichkeit zunehmend lästig wurden.

Die Greifzone: zwischen Knie und Schulter

Genau dieser letzte Punkt bei Familie Ali führt zu einem Prinzip, das sich sinnvoll auf die gesamte Einrichtung des Wohnbereichs anwenden lässt: die sogenannte Greifzone. Gemeint ist jener Bereich des eigenen Körpers, der sich mühelos erreichen lässt, ohne sich

zu bücken und ohne sich zu strecken, ungefähr zwischen Kniehöhe und Schulterhöhe. Alles, was innerhalb dieser Zone liegt, lässt sich mit einer einfachen, geraden Armbewegung greifen. Alles, was darüber oder darunter liegt, verlangt zusätzliche Bewegung, sei es ein Bücken zum Boden oder ein Strecken nach oben, beides Bewegungen, die mit zunehmendem Alter an Kraft und Balance zehren und im schlechtesten Fall selbst zur Sturzursache werden können, insbesondere das Strecken nach oben auf instabilem Untergrund wie einem Sofakissen oder einem wackeligen Hocker.

Das Prinzip lässt sich denkbar einfach auf den eigenen Alltag anwenden. Man setzt sich an seinen gewohnten Platz, egal ob Sofa, Sessel oder Küchenstuhl, und beobachtet bewusst, welche Gegenstände man im Laufe eines typischen Tages tatsächlich braucht: Fernbedienung, Brille, ein Buch, das Telefon, vielleicht ein Medikamentendöschen, eine Trinkflasche. Alle diese Dinge verdienen einen festen Platz innerhalb der eigenen Greifzone, in unmittelbarer Reichweite vom bevorzugten Sitzplatz aus. Dinge, die seltener gebraucht werden, etwa Fotoalben oder Gesellschaftsspiele, dürfen dagegen durchaus außerhalb dieser Zone liegen, in höheren Regalen oder tieferen Schubladen, ohne dass das ein Problem darstellen würde, weil man sie eben nur gelegentlich und dann bewusst, mit ausreichend Zeit und Vorsicht, hervorholt.

Bei Familie Ali führte diese Überlegung zu einer kleinen, aber wirksamen Umgestaltung. Ein niedriges Regal direkt neben dem Sofa, dessen mittlere Fächer nun genau jene Gegenstände enthalten, die beide täglich benötigen, ersetzte die vorherige Verteilung auf mehrere weit entfernte Möbelstücke. Fernbedienung und Brille liegen seither an einem festen Platz in diesem Regal, nicht mehr wechselnd auf Tisch, Fensterbank oder Sofakissen, wie es zuvor über Jahre üblich war. Diese Festlegung, ein bestimmter Gegenstand gehört an einen bestimmten, immer gleichen Ort, entlastet nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch das Gedächtnis, ein Zusammenhang, der im folgenden Abschnitt noch genauer betrachtet wird.

Wege ohne Stolperfallen

So wichtig einzelne Möbelstücke sind, so entscheidend ist auch der Raum dazwischen, also jene Wege, auf denen man sich zwischen Sofa, Fernseher, Esstisch und Tür bewegt. Ein Wohnzimmer, das mit Möbeln vollgestellt ist, mag optisch reichhaltig wirken, verlangt aber ständige kleine Ausweichbewegungen, ein Umrunden von Beistelltischen, ein Vorbeischlängeln an Blumenständern, Bewegungen, die bei guter Balance kaum auffallen, bei nachlassender Beweglichkeit aber jedes Mal ein kleines Risiko bergen. Eine großzügige, gerade Wegführung zwischen den wichtigsten Punkten des Raumes, etwa von der Eingangstür zum Sofa und von dort weiter zur Küche, reduziert diese ständigen Mikroanpassungen erheblich.

Kabel gehören zu den unauffälligsten, aber hartnäckigsten Stolperquellen in diesem Zusammenhang. Ein Verlängerungskabel, das quer über den Boden zur Stehlampe führt, ein Ladekabel, das vom Sofatisch zur Steckdose an der Wand verläuft, all das mag im Alltag kaum bewusst wahrgenommen werden, bis genau darüber gestolpert wird. Fest verlegte Kabel, entlang der Wand geführt und dort mit Kabelkanälen fixiert, oder alternativ kabellose Lösungen wie Lampen mit Akku, lösen dieses Problem grundlegend, statt nur notdürftig darüber hinwegzutäuschen, indem man das Kabel provisorisch unter einen Teppich schiebt, eine verbreitete, aber gefährliche Scheinlösung, weil sich dadurch lediglich eine neue, schwer erkennbare Erhebung im Bodenbelag bildet.

Auch bei Teppichen selbst lohnt sich ein zweiter Blick, ein Thema, das mit der ausführlichen Behandlung von Sturzprävention in Kapitel 7 noch vertieft wird. An dieser Stelle genügt der Hinweis, dass lose, nicht rutschfest unterlegte Teppiche gerade im viel genutzten Wohnbereich ein überraschend hohes Risiko bergen, während fest verklebte oder mit rutschhemmender Unterlage versehene Teppiche denselben wohnlichen Effekt erzielen, ohne diese Gefahr mitzubringen.

Stauraum ohne Kletteraktionen

Ordnung und Sicherheit hängen im Wohnbereich enger zusammen, als man zunächst vermuten würde. Wer für selten gebrauchte Gegenstände, Weihnachtsdekoration, alte Fotoalben, Gesellschaftsspiele, keinen sinnvollen Platz findet, neigt dazu, diese Dinge auf hohen Schrankoberseiten oder in schwer erreichbaren oberen Regalfächern zu lagern. Das Herunterholen verlangt dann regelmäßig genau jene Kletteraktionen, vor denen bereits im Zusammenhang mit den Küchenoberschränken in Kapitel 5 gewarnt wurde: das Steigen auf einen Stuhl oder einen wackligen Hocker, um an etwas zu gelangen, das eigentlich nur wenige Male im Jahr gebraucht wird.

Eine durchdachte Lösung verlagert solche Gegenstände konsequent in tiefer gelegene, aber dafür etwas weiter entfernte Stauräume, etwa in einen begehbaren Abstellraum, in niedrige Sideboards oder in verschließbare Truhen, die sich problemlos ebenerdig erreichen lassen. Die Faustregel lautet dabei: Häufigkeit der Nutzung bestimmt die Nähe zur Greifzone, nicht Ästhetik oder gewohnte Anordnung. Was täglich gebraucht wird, gehört in unmittelbare Reichweite vom Sitzplatz. Was selten gebraucht wird, darf ruhig weiter weg liegen, solange der Weg dorthin eben und ohne Klettern zu bewältigen bleibt.

Orientierung, wenn das Gedächtnis nachlässt

Neben Kraft und Beweglichkeit verändert sich mit den Jahren bei manchen Menschen auch das Erinnerungsvermögen, ein Thema, das bereits am Rande in Kapitel 5 im Zu-

ekt noch einmal an Bedeutung, weil hier besonders viele kleine, aber wichtige Gegenstände zusammenkommen: Schlüssel, Brille, Geldbeutel, Medikamente, das Telefon. Wer diese Dinge nicht mehr sicher an einem festen Ort wiederfindet, verliert im Alltag spürbar an Sicherheit, unabhängig davon, wie gut die eigene Beweglichkeit ansonsten noch ist.

Der wirksamste Ansatz gegen dieses Problem ist erstaunlich einfach und verlangt keine technische Ausstattung: klare, unveränderliche Strukturen. Ein bestimmter Haken neben der Eingangstür für die Schlüssel, immer derselbe, nie ein anderer. Eine bestimmte kleine Schale auf der Kommode für die Brille, sobald man sie abnimmt. Ein fest zugewiesener Platz im Regal für den Geldbeutel. Diese Festlegungen funktionieren umso besser, je konsequenter sie eingehalten werden, auch und gerade dann, wenn es an einem hektischen Tag verlockend wäre, die Brille einfach irgendwo abzulegen, weil es gerade schneller geht.

Beschriftete Körbe oder Boxen verstärken diesen Effekt zusätzlich, besonders wenn mehrere Familienmitglieder im selben Haushalt leben oder wenn regelmäßig Unterstützung von außen kommt, etwa durch einen ambulanten Dienst oder durch Angehörige, die beim Aufräumen helfen. Ein Korb mit der klaren Aufschrift Post, ein zweiter mit der Aufschrift Medikamente, ein dritter für Rechnungen, all das schafft eine Ordnung, die auch dann noch funktioniert, wenn die eigene Erinnerung an die gewohnte Struktur einmal kurz aussetzt, weil die Beschriftung selbst als verlässlicher äußerer Anker dient. Diese Methode erinnert an die Zonierung des Kühlschranks aus dem vorigen Kapitel, überträgt dieselbe Grundidee aber vom Kühlschrank auf den gesamten Wohnbereich.

Vertraute Möbel spielen in diesem Zusammenhang eine Rolle, die über reine Gewohnheit hinausgeht. Wer über Jahrzehnte an demselben Ort sitzt, an demselben Tisch isst, denselben Weg zur Toilette geht, entwickelt eine Art körperliches Gedächtnis, das oft länger erhalten bleibt als das bewusste, sprachliche Erinnern. Ein plötzlicher, kompletter Austausch der Wohnzimmermöbel kann genau dieses eingespielte, unbewusste Wissen empfindlich stören, selbst wenn die neuen Möbel objektiv praktischer oder sicherer wären. Wo immer möglich, lohnt es sich deshalb, vertraute Möbelstücke zu erhalten und schrittweise anzupassen, wie es Familie Ali mit ihrem Sofa vorgemacht hat, statt radikal alles neu zu gestalten. Diese Überlegung wird in Kapitel 12, bei der großen Abwägung zwischen Umbau und Umzug, noch einmal aufgegriffen, weil sie auch dort ein gewichtiges Argument sein kann.

Die Ein-Etagen-Strategie

Alle bisher beschriebenen Überlegungen, zur Betthöhe, zu Griffen, zur Greifzone, zur Ordnung, setzen voraus, dass die wichtigsten Räume überhaupt in vernünftiger Nähe

zueinander liegen. Genau hier kommt ein Gedanke ins Spiel, der über die Einrichtung einzelner Räume hinausgeht und sich mit der grundsätzlichen Struktur der Wohnung befasst: die Ein-Etagen-Strategie. Ihre Grundfrage lautet schlicht: Welche Räume müsste man erreichen können, ganz ohne eine Treppe zu benutzen, falls Treppensteigen eines Tages schwerer oder unmöglich würde?

In den meisten Fällen lautet die Antwort: Schlafzimmer, Bad und ein Wohnbereich mit Zugang zur Küche. Wer in einem Haus mit mehreren Etagen lebt, in dem sich diese drei Kernbereiche über verschiedene Stockwerke verteilen, etwa das Schlafzimmer im Obergeschoss, Wohnzimmer und Küche im Erdgeschoss, sollte sich schon heute fragen, wie realistisch ein tägliches, mehrfaches Treppensteigen in zehn oder fünfzehn Jahren noch sein wird. Diese Frage lässt sich nicht endgültig beantworten, niemand kennt die eigene gesundheitliche Zukunft im Voraus, aber sie lässt sich immerhin ehrlich stellen, und genau das ist der Sinn dieser Überlegung an dieser Stelle des Buches.

Manche Häuser bieten die Möglichkeit, ein zusätzliches Schlafzimmer im Erdgeschoss einzurichten, etwa durch Umwidmung eines bisherigen Arbeitszimmers, kombiniert mit einem Bad auf derselben Ebene, selbst wenn dieses Bad zunächst nur ein einfaches Gäste-WC war und noch ausgebaut werden müsste. Eine solche Lösung schafft eine Art Rückfallebene: Auch wenn das eigentliche Schlafzimmer im Obergeschoss weiterhin genutzt wird, solange es geht, existiert bereits eine vollständige Alternative im Erdgeschoss, auf die man notfalls, etwa nach einer Operation oder bei dauerhaft eingeschränkter Gehfähigkeit, unkompliziert umziehen kann, ohne die gewohnte Wohnung verlassen zu müssen.

Wo eine solche bauliche Umwidmung nicht möglich ist, etwa weil das Haus schlicht keinen geeigneten Raum im Erdgeschoss bietet, wird die Ein-Etagen-Frage zu einem gewichtigen Argument in der größeren Abwägung zwischen Umbau und Umzug, die ausführlich in Kapitel 12 behandelt wird. Ein Treppenlift kann in manchen Fällen eine Brücke bauen, ein Thema, das im Überblick bereits in Kapitel 3 als größere bauliche Maßnahme erwähnt wurde, löst aber nicht jedes Problem, insbesondere dann nicht, wenn das Haus über mehrere, unterschiedlich orientierte Treppenläufe verfügt oder wenn die Kosten eines nachträglichen Einbaus in keinem sinnvollen Verhältnis zum verbleibenden Wohnwert stehen.

Wichtig ist an dieser Stelle vor allem, dass die Ein-Etagen-Frage frühzeitig gestellt wird, lange bevor akuter Handlungsdruck entsteht. Wer sich schon heute, bei guter Gesundheit, überlegt, ob und wie die wichtigsten Räume im Notfall auf einer Ebene zusammengeführt werden könnten, gewinnt damit wertvolle Zeit für eine durchdachte Lösung. Wer diese Frage dagegen erst dann stellt, wenn das Treppensteigen bereits schmerzhaft oder

gefährlich geworden ist, steht meist unter erheblich größerem Zeitdruck, mit entsprechend eingeschränkten Möglichkeiten.

Zwei Räume, ein gemeinsamer Grundgedanke

Schlafzimmer und Wohnbereich mögen auf den ersten Blick sehr unterschiedliche Funktionen erfüllen, das eine dient der Ruhe, das andere dem wachen Alltag. Bei genauerem Hinsehen teilen beide Räume jedoch denselben grundlegenden Anspruch: Sie müssen zur körperlichen und geistigen Verfassung ihrer Bewohnerinnen und Bewohner passen, nicht zu einem allgemeinen Ideal von Wohnlichkeit, das vielleicht vor zwanzig Jahren einmal galt, als das Aufstehen aus dem tiefen Sofa noch mühelos gelang und das Gedächtnis für die Ablage der Brille noch keine Unterstützung brauchte. Betthöhe, Griffe am Bett, ein sicherer nächtlicher Weg zum Bad, ein stabiles Sofa mit passender Sitzhöhe, eine durchdachte Greifzone, feste Plätze für wichtige Gegenstände und die grundsätzliche Frage nach einer möglichen Ein-Etagen-Lösung, all das greift ineinander und ergibt zusammen ein Zuhause, das mit seinen Bewohnern altern kann, statt sie mit den Jahren zunehmend vor Hindernisse zu stellen.

Damit dieses Zusammenspiel tatsächlich sicher bleibt, braucht es allerdings noch eine Zutat, die bislang nur am Rande erwähnt wurde: gutes Licht. Ohne ausreichende, richtig platzierte Beleuchtung nützt die beste Greifzone wenig, wenn man den gesuchten Gegenstand im Halbdunkel gar nicht erst erkennt, und der sicherste nächtliche Weg zum Bad bleibt trotz freier Fläche riskant, wenn niemand die Kanten und Schwellen darauf noch sehen kann. Wie sich Licht systematisch durch die ganze Wohnung denken lässt, und welche weiteren, ganz konkreten Ursachen für Stürze im Haushalt jenseits von Betthöhe und Sofa noch eine Rolle spielen, zeigt das nächste Kapitel.

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

Ein Sturz braucht nur eine Sekunde.

Was davor passiert, all die kleinen Entscheidungen über Licht, Bodenbelag und Wege, entscheidet meist schon Wochen oder Monate vorher, ob diese eine Sekunde überhaupt kommt. Genau darum geht es in diesem Kapitel, nicht um Angst vor dem Stolpern, sondern um die stille, nüchterne Arbeit, die einem Sturz zuvorkommt. Wer die vorigen Kapitel gelesen hat, kennt bereits einzelne Bausteine dieser Arbeit: den Haltegriff im Bad, das Nachtlicht auf dem Weg zur Toilette, die freigeräumte Route zwischen Bett und Flur. Dieses Kapitel bündelt diese Fäden und ergänzt sie um zwei Themen, die bislang nur ges-

treift wurden, das Licht in der gesamten Wohnung und die klassischen, oft banal wirkenden Stolperquellen, die sich über Jahre unbemerkt in jeden Haushalt einschleichen.

Sturzprävention hat einen schlechten Ruf. Manche Menschen empfinden das Thema als Bevormundung, als würde man ihnen unterstellen, plötzlich gebrechlich geworden zu sein, nur weil sie über einen rutschfesten Teppichboden nachdenken. Andere schrecken vor dem Wort selbst zurück, weil es an Krankenhausbroschüren erinnert, an Warnhinweise, die eher beunruhigen als informieren. Beides ist verständlich, beides führt aber in die falsche Richtung. Wer die eigene Wohnung auf Sturzrisiken prüft, tut nichts anderes, als ein Auto regelmäßig zum TÜV zu bringen: eine Routinemaßnahme, kein Alarmsignal für den bevorstehenden Verfall. Die folgenden Abschnitte behandeln das Thema entsprechend sachlich, ohne Dramatik, aber auch ohne es kleinzureden.

Licht als tragendes Element

Licht wurde in den vorangegangenen Kapiteln bereits mehrfach erwähnt, im Bad als Voraussetzung für sicheres Sehen beim Duschen, in der Küche als Schutz vor scharfen Messern im eigenen Schatten, im Schlafzimmer als Wegweiser für den nächtlichen Gang zum Bad. Dieses Kapitel führt diese einzelnen Erwähnungen zu einem zusammenhängenden Konzept, das die gesamte Wohnung erfasst, nicht nur einzelne Räume.

Der erste Grundsatz betrifft die Grundbeleuchtung selbst. Viele Wohnungen sind heller, als man zunächst annimmt, allerdings auf die falsche Art. Eine einzelne, sehr helle Deckenlampe in der Zimmermitte erzeugt zwar viel Licht insgesamt, wirft aber gleichzeitig scharfe Schatten an den Rändern des Raumes, genau dort, wo sich Stufen, Schwellen oder Möbelkanten befinden. Für ein junges Auge gleicht das Gehirn diesen Unterschied mühelos aus. Mit zunehmendem Alter verändert sich jedoch die Anpassungsfähigkeit der Augen an wechselnde Helligkeit, der Übergang von einer hellen zu einer dunklen Zone im selben Raum dauert länger und wird schlechter verarbeitet. Eine blendfreie, gleichmäßig verteilte Grundbeleuchtung, die auf mehrere Lichtquellen im Raum verteilt ist statt auf eine einzelne, zentrale Lampe, reduziert diese Kontrastsprünge deutlich. Indirektes Licht, etwa über Wandleuchten, die nach oben strahlen und von der Decke reflektiert werden, wirkt oft angenehmer als direktes Licht von oben, ganz abgesehen davon, dass es auch gemütlicher wirkt als eine nackte Deckenlampe.

Der zweite Grundsatz betrifft Kanten. Stufen, Schwellen und Treppenabsätze gehören zu den häufigsten Orten, an denen sich Stürze ereignen, weil hier eine Höhenveränderung stattfindet, die das Auge rechtzeitig erkennen muss, um den Schritt entsprechend anzupassen. Wird diese Kante schlecht beleuchtet oder hat sie dieselbe Farbe wie die umgebende Fläche, verschwimmt genau jene Information, die für einen sicheren Tritt entscheidend ist. Eine kontrastreiche Markierung an der Vorderkante jeder Stufe, sei es

durch eine helle Klebekante, eine andere Bodenfliese oder schlicht durch gezieltes Licht, das genau auf diese Kante fällt, macht sie auch bei nachlassender Sehschärfe klar erkennbar. Dasselbe gilt für Türschwellen, die in vielen Altbauwohnungen noch vorhanden sind, ein Thema, das bereits in der Bestandsaufnahme aus Kapitel 2 als Stolperstelle notiert wurde. Wer eine solche Schwelle aus baulichen Gründen nicht vollständig entfernen kann oder will, sollte sie zumindest farblich absetzen, damit sie im Vorbeigehen ins Auge fällt, statt sich unauffällig in den Boden einzufügen.

Der dritte Grundsatz betrifft die Nacht, ein Thema, das im vorigen Kapitel bereits für den Weg vom Schlafzimmer zum Bad ausführlich behandelt wurde. An dieser Stelle weitet sich dieser Gedanke auf die gesamte Wohnung aus. Bad und Flur gelten als besonders kritische Zonen, weil sie nachts häufig aufgesucht werden und weil in ihnen Wasser, glatte Fliesen und schmale Durchgänge zusammentreffen. Nachtlichter mit integriertem Bewegungsmelder, die automatisch anspringen, sobald sich jemand nähert, und sich nach kurzer Zeit wieder abschalten, lösen dieses Problem, ohne dass bewusst an das Einschalten gedacht werden müsste. Solche Lichter kosten wenig, verlangen kaum Installationsaufwand und lassen sich meist einfach in eine bestehende Steckdose stecken, ohne dass ein Elektriker gerufen werden müsste. Wer zusätzlich Wert auf gedämpftes, warmes Licht legt, findet inzwischen Modelle, die statt eines grellen Weiß ein sanftes, bernsteinfarbenes Licht abgeben, das die Augen weniger irritiert und den Schlaf weniger stört als ein kaltes, bläuliches Licht.

Der vierte Grundsatz betrifft die Lichtschalter selbst, genauer ihre Position. Ein Schalter, der nur am gegenüberliegenden Ende eines Raumes sitzt, zwingt dazu, sich im Dunkeln durch genau jenen Bereich zu bewegen, den man eigentlich erst beleuchten wollte, eine paradoxe Situation, die in vielen älteren Wohnungen aber ganz normal ist. Sogenannte Wechselschalter, bei denen sich ein und dieselbe Lampe von zwei verschiedenen Stellen im Raum aus schalten lässt, etwa von der Tür und vom Bett aus, lösen dieses Problem elegant. Der elektrische Aufwand für einen solchen nachträglichen Einbau ist überschaubar und lässt sich von den meisten Elektrofachbetrieben in wenigen Stunden erledigen. Wo eine feste Verkabelung zu aufwendig erscheint, bieten funkgesteuerte Schalter eine einfachere Alternative: ein kleiner, batteriebetriebener Schalter wird zusätzlich an der gewünschten Stelle angebracht, ohne dass Wände geöffnet oder Kabel verlegt werden müssten.

Wenn Licht allein nicht reicht

So wichtig gutes Licht ist, es löst nicht jedes Problem. Selbst der bestbeleuchtete Raum bleibt gefährlich, wenn sich in ihm klassische Stolperfallen verstecken, jene alltäglichen Gegenstände und Situationen, die über Jahre unbemerkt bleiben, weil sie zur gewohnten

Umgebung gehören. Der folgende Abschnitt widmet sich diesen Quellen im Einzelnen, nicht als vollständige Liste aller denkbaren Gefahren, sondern als Sammlung jener Muster, die in der Praxis am häufigsten wiederkehren.

Lose Teppiche stehen an erster Stelle, aus gutem Grund. Ein Teppich, der nicht fest mit dem Boden verbunden ist, verschiebt sich unter Belastung, besonders an den Rändern und Ecken, genau dort, wo der Fuß beim Betreten zuerst aufsetzt. Wer beim Gehen leicht schlurft, statt die Füße vollständig anzuheben, ein Bewegungsmuster, das sich mit dem Alter häufig einschleicht, bleibt an einer solchen aufgestellten Kante besonders leicht hängen. Rutschfeste Unterlagen, die unter den Teppich gelegt werden, oder eine feste Verklebung am Boden lösen das Problem, ohne dass der Teppich selbst entfernt werden müsste. Wo Teppiche ohnehin ersetzt werden sollen, lohnt sich der Umstieg auf fest verlegte Bodenbeläge, deren Kanten von vornherein keine Angriffsfläche bieten.

Kabel gehören zur zweiten großen Gruppe, ein Thema, das bereits im vorigen Kapitel im Zusammenhang mit dem Wohnbereich angesprochen wurde. An dieser Stelle sei ergänzt, dass Kabel besonders dann gefährlich werden, wenn sie quer über eine Gehstrecke verlaufen, statt entlang der Wand geführt zu sein. Ein Verlängerungskabel, das von der Steckdose in der Zimmerecke zum Fernseher auf der anderen Seite des Raumes führt, kreuzt fast zwangsläufig den Weg zwischen Sofa und Tür. Kabelkanäle, die entlang der Wand verlaufen, oder eine zusätzliche Steckdose an geeigneter Stelle beheben dieses Problem dauerhaft, während ein provisorisch unter den Teppich geschobenes Kabel, wie bereits erwähnt, eher eine neue Gefahr schafft als eine alte beseitigt.

Treppen verdienen besondere Aufmerksamkeit, weil sie mehrere Risiken gleichzeitig bündeln: Höhenunterschiede, oft schlechte Beleuchtung und in vielen Häusern nur einen einzigen Handlauf, während die andere Seite frei bleibt. Ein Handlauf auf beiden Seiten der Treppe, durchgehend von der ersten bis zur letzten Stufe montiert, bietet unabhängig von der bevorzugten Körperseite einen sicheren Halt, was besonders für Menschen wichtig ist, deren Kraft oder Beweglichkeit auf einer Körperhälfte eingeschränkt ist, ein Zustand, wie er bereits bei Frau Demir aus Kapitel 5 beschrieben wurde. Der nachträgliche Einbau eines zweiten Handlaufs verlangt meist keinen großen baulichen Eingriff, sondern lässt sich mit stabilen Wandhalterungen realisieren, die auch bei älteren Treppenkonstruktionen sicher verankert werden können.

Zu weiche Sitzmöbel wurden im vorigen Kapitel bereits im Zusammenhang mit dem Aufstehen behandelt, verdienen an dieser Stelle aber eine ergänzende Betrachtung als eigenständige Sturzquelle. Wer sich in ein tiefes, nachgebendes Polster fallen lässt, statt sich kontrolliert hinzusetzen, verliert in diesem Moment kurzzeitig die Kontrolle über die eigene Bewegung. Bei fester Sitzmöglichkeit mit stabilem Rand bleibt diese Kontrolle erhalten, weil der Körper von Anfang an weiß, wo die Sitzfläche tatsächlich beginnt.

Ein letzter, oft übersehener Auslöser betrifft nicht die Umgebung selbst, sondern das eigene Verhalten in einer bestimmten Situation: der hektische Weg zum klingelnden Telefon. Wer aus einem anderen Zimmer, vielleicht sogar aus dem Bad oder von der Terrasse, in Eile zum klingelnden Apparat läuft, tut dies oft schneller und unvorsichtiger als sonst, mit dem verständlichen Gedanken, den Anruf nicht zu verpassen. Genau diese Eile erhöht das Sturzrisiko erheblich, weil in diesem Moment weniger auf den Boden geachtet wird als sonst. Ein schnurloses Telefon, das an mehreren Stellen der Wohnung griffbereit liegt, oder ein Anrufbeantworter, der beruhigt, dass ein verpasster Anruf nicht verloren geht, nimmt diesen Zeitdruck heraus. Auch die schlichte Erkenntnis, dass ein verpasster Anruf meist kein Beinbruch ist, im Gegensatz zu einem Sturz beim hektischen Hinlaufen, hilft manchen Menschen, das eigene Lauftempo bewusst zu drosseln.

Frau Vogel und der Rundgang mit ihrer Tochter

Wie sich diese verschiedenen Risikoquellen in einer konkreten Wohnung zusammenfügen, zeigt der Fall von Frau Vogel, die vor einigen Monaten im eigenen Flur stürzte. Der Sturz selbst verlief glimpflich, eine Prellung am Arm, ein Schreck, der noch tagelang nachwirkte, aber keine ernsthafte Verletzung. Trotzdem, oder gerade deshalb, entschied sich Frau Vogel gemeinsam mit ihrer Tochter, die Wohnung systematisch nach ähnlichen Gefahrenstellen zu durchsuchen, statt den Vorfall als bloßen Zufall abzutun.

An einem Samstagnachmittag gingen beide gemeinsam durch jeden Raum, langsam, mit bewusstem Blick auf Boden, Licht und Wege. Was sie fanden, überraschte Frau Vogel selbst, weil viele der entdeckten Stellen ihr über Jahre gar nicht mehr aufgefallen waren, so sehr hatte sie sich an sie gewöhnt. Im Flur selbst, genau an jener Stelle, an der sie gestürzt war, lag ein kleiner Läufer ohne rutschfeste Unterlage, dessen Ecke sich unter dem regelmäßigen Betreten über Monate leicht aufgestellt hatte. Im Wohnzimmer entdeckten sie ein Verlängerungskabel, das von der Stehlampe quer zur Steckdose führte, genau auf dem Weg zwischen Sofa und Balkontür. An der Treppe zum Keller fehlte ein zweiter Handlauf, obwohl die Treppe selbst in gutem baulichen Zustand war. Im Bad fiel der Tochter auf, dass der einzige Lichtschalter direkt neben der Dusche saß, sodass ihre Mutter bei nassen Händen zögerte, ihn zu berühren, und deshalb manchmal lieber im Halbdunkel duschte, als sich die Hände vorher extra abzutrocknen.

Zwei weitere Stellen kamen im Schlafzimmer hinzu: ein zu tief hängendes Regal direkt über dem Bett, nach dem sich Frau Vogel im Halbschlaf schon mehrfach unbequem gestreckt hatte, und eine Nachttischlampe, deren Schalter am Kabel selbst befestigt war, statt am Lampenfuß, was ein zielsicheres Greifen im Dunkeln erschwerte. Insgesamt kamen die beiden auf sechs klar benennbare Stellen, von denen keine einzelne für sich genommen dramatisch wirkte, deren Summe aber ein deutliches Bild ergab: eine Wohnung,

die über Jahre hinweg kleine, unbemerkte Risiken angesammelt hatte, ohne dass jemals bewusst gegengesteuert wurde.

Die Beseitigung dieser sechs Stellen dauerte tatsächlich nur einen einzigen Nachmittag. Der Läufer im Flur bekam eine rutschfeste Unterlage, gekauft im nächstgelegenen Baumarkt für einen kleinen Betrag. Das Kabel im Wohnzimmer wurde mit einer selbstklebenden Kabelabdeckung entlang der Fußleiste befestigt, statt lose über den Boden zu liegen. Für den zweiten Handlauf an der Kellertreppe reichte der Nachmittag nicht aus, dieser wurde eine Woche später von einem Handwerksbetrieb montiert, den die Tochter über eine Empfehlung aus der Nachbarschaft fand. Im Bad wurde ein zusätzlicher Schalter außerhalb der Spritzzone installiert, sodass er auch mit noch feuchten Händen sicher bedient werden konnte. Das Regal über dem Bett wanderte an die gegenüberliegende Wand, während die Nachttischlampe gegen ein Modell mit größerem, leicht ertastbarem Schalter am Fuß ausgetauscht wurde.

Für Frau Vogel war nicht allein die praktische Verbesserung entscheidend, sondern auch etwas anderes: das Gefühl, nach dem Sturz wieder Handlungsfähigkeit zurückgewonnen zu haben, statt sich hilflos einem einmal geschehenen Unfall auszuliefern. Ihre Tochter beschreibt den gemeinsamen Nachmittag rückblickend als eine der wertvollsten Stunden, die sie in letzter Zeit mit ihrer Mutter verbracht hatte, weil beide gemeinsam etwas Konkretes bewirkten, statt nur über die Sorge zu sprechen. Wer selbst einen ähnlichen Rundgang plant, muss dafür keinen konkreten Sturz abwarten. Ein ruhiger Nachmittag, ein zweites Augenpaar, das die eigene Wohnung mit frischem Blick betrachtet, genau wie schon bei der Bestandsaufnahme aus Kapitel 2 empfohlen, reicht oft aus, um ähnliche Stellen zu entdecken, bevor überhaupt etwas passiert.

Der Körper als Teil der Gleichung

Licht und Umgebung erklären nur einen Teil dessen, was einen Sturz wahrscheinlich macht. Der andere Teil liegt im eigenen Körper, in Faktoren, die sich nicht durch einen neuen Teppich oder eine bessere Lampe beheben lassen, sondern eine andere Art von Aufmerksamkeit verlangen. Vier Bereiche verdienen an dieser Stelle besondere Erwähnung: Sehkraft, Hörvermögen, Schuhwerk und Medikamente.

Die Sehkraft verändert sich mit den Jahren oft schleichend, so langsam, dass die betroffene Person selbst kaum merkt, wie viel weniger scharf Kontraste, Kanten und Entfernungen wahrgenommen werden. Ein regelmäßiger Sehtest beim Augenarzt oder bei einem Optiker liefert hier eine ehrliche Rückmeldung, die das eigene Empfinden oft nicht mehr liefern kann, weil sich das Gehirn erstaunlich gut an eine allmähliche Verschlechterung anpasst und fehlende Informationen unbewusst ergänzt. Auch eine veraltete Brillenstärke oder ein beginnender grauer Star, der die Wahrnehmung von Kontrasten bes-

onders beeinträchtigt, lassen sich nur durch eine fachärztliche Untersuchung zuverlässig erkennen, nicht durch bloßes Nachdenken über die eigene Sehfähigkeit.

Das Hörvermögen spielt eine Rolle, die auf den ersten Blick überraschen mag, weil man Stürze meist mit den Augen und den Beinen in Verbindung bringt, kaum mit den Ohren. Tatsächlich trägt das Innenohr wesentlich zum Gleichgewichtssinn bei, weil sich dort die Organe befinden, die Drehbewegungen und Lageveränderungen des Kopfes registrieren. Nachlassendes Hörvermögen geht häufig, wenn auch nicht zwingend, mit einer veränderten Funktion dieses Gleichgewichtssystems einher. Wer zudem schlecht hört, orientiert sich weniger an Geräuschen der Umgebung, etwa an Schritten anderer Personen im selben Raum, was ebenfalls zur allgemeinen Unsicherheit beim Gehen beitragen kann.

Schuhwerk gehört zu jenen Faktoren, die im Alltag oft unterschätzt werden, weil sie so selbstverständlich erscheinen. Bequeme Hausschuhe mit glatter Sohle, die sich beim Gehen leicht vom Fuß lösen, oder Strümpfe ohne Schuhe auf glattem Parkett zählen zu den häufigsten, aber am leichtesten vermeidbaren Sturzursachen im eigenen Zuhause. Feste Hausschuhe mit rutschfester Sohle und einer Ferse, die den Fuß tatsächlich umschließt statt nur locker zu bedecken, bieten deutlich mehr Halt als offene Pantoffeln, die bei jedem Schritt ein Stück verrutschen.

Medikamente schließlich bilden den vierten und vielleicht komplexesten Faktor. Viele Wirkstoffe, die im Alter regelmäßig verordnet werden, etwa gegen Bluthochdruck, Schlafstörungen oder Angstzustände, können als Nebenwirkung Schwindel, verlangsamte Reaktionszeit oder einen Blutdruckabfall beim schnellen Aufstehen verursachen, jenen Moment, in dem einem kurzzeitig schwarz vor Augen wird, wenn man zu rasch aus dem Liegen in den Stand kommt. Diese Wirkungen verstärken sich mitunter, wenn mehrere Medikamente gleichzeitig eingenommen werden, eine Situation, die bei älteren Menschen mit mehreren gleichzeitig bestehenden Erkrankungen keine Seltenheit ist.

Zu prüfen: Welche konkreten Nebenwirkungen bei welchen Medikamenten und Kombinationen auftreten können, welche Untersuchungen zur Sturzabklärung sinnvoll sind und welche Übungsangebote für Gleichgewicht und Kraft regional verfügbar sind, sollte immer im persönlichen Gespräch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt geklärt werden. Dieses Buch ersetzt keine medizinische Beratung und macht keine Diagnosen.

Wichtig ist an dieser Stelle vor allem eine Haltung, keine bestimmte Maßnahme: Wer nach einem Sturz oder auch schon bei wiederholtem leichten Schwindel diese vier Bereiche offen mit ärztlichem Fachpersonal bespricht, statt sie aus Scham oder aus der Sorge vor eingeschränkter Selbstständigkeit zu verschweigen, verschafft sich damit die besten Voraussetzungen für eine gezielte Abklärung. Viele Praxen bieten inzwischen spezielle Sturzrisikoabklärungen an, bei denen Gleichgewicht, Muskelkraft und Gangbild

systematisch untersucht werden, oft in Zusammenarbeit mit Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten.

Übung als ergänzender Baustein

Neben der Beseitigung äußerer Gefahrenquellen und der ärztlichen Abklärung körperlicher Risikofaktoren gibt es einen dritten Baustein, der in diesem Kapitel nur angedeutet werden soll, weil seine konkrete Ausgestaltung weit über das Thema Wohnen hinausreicht: gezieltes Training von Gleichgewicht und Kraft. Verschiedene Angebote, von Physiotherapie über spezielle Sturzpräventionskurse bis hin zu einfachen Übungsprogrammen für zu Hause, zielen darauf ab, genau jene Muskelgruppen und Reflexe zu stärken, die beim drohenden Stolpern über ein rasches Ausgleichen der Bewegung entscheiden, statt über einen unkontrollierten Sturz.

Dieses Buch kann und will an dieser Stelle keine konkreten Übungen empfehlen, weil die Eignung stark vom individuellen Gesundheitszustand abhängt und eine falsch ausgeführte Übung im schlimmsten Fall selbst zur Verletzung führen kann. Wer sich für dieses Thema interessiert, findet in den meisten Regionen Angebote über Krankenkassen, Physiotherapiepraxen oder auch über Sportvereine, die spezielle Kurse für ältere Menschen anbieten. Der entscheidende erste Schritt liegt darin, das Thema überhaupt anzusprechen, sei es beim nächsten Arztbesuch oder bei einer Beratungsstelle, statt es als unangenehm oder als Zeichen von Schwäche zu betrachten.

Vom Vermeiden zum Abfedern

Alle bisher beschriebenen Maßnahmen, Licht, Stolperquellen, körperliche Risikofaktoren, verfolgen dasselbe Ziel: einen Sturz von vornherein zu vermeiden. So gründlich diese Vorsorge auch betrieben wird, eine hundertprozentige Sicherheit lässt sich nicht erreichen, das gilt in jeder Wohnung und für jeden Menschen, ganz unabhängig vom Alter. Genau deshalb lohnt sich neben dem Vermeiden auch ein zweiter Blick auf das Abfedern: Was passiert, wenn trotz aller Vorsicht doch etwas geschieht? Wie schnell erfährt jemand davon, wie schnell kommt Hilfe?

Diese Frage führt direkt zum nächsten Themenfeld dieses Buches. Technische Lösungen, vom klassischen Hausnotrufsystem am Handgelenk über automatische Sturzerkennung bis zu Bewegungssensoren, die auf ungewöhnlich lange Bewegungslosigkeit reagieren, ergänzen die bauliche und persönliche Vorsorge um eine weitere Sicherheitsebene. Sie ersetzen keine der hier beschriebenen Maßnahmen, sie greifen erst dann, wenn diese Maßnahmen an ihre Grenzen stoßen. Wie sich solche technischen Hilfen sinnvoll auswählen und einsetzen lassen, ohne dass daraus ein Gefühl ständiger Überwachung entsteht, zeigt das folgende Kapitel.

Kapitel 8: Technik und Notruf: Hilfe auf Knopfdruck

„Alexa, Licht im Wohnzimmer auf fünfzig Prozent." Herr Petri, zweiundsiebzig, sitzt in seinem Sessel, die Fernbedienung liegt seit Wochen unbenutzt auf der Kommode. Er hat sie nicht weggeräumt, er braucht sie einfach nicht mehr. Als seine Tochter am Wochenende zu Besuch kommt und fragt, ob er nicht Angst habe, dass ihm da ständig jemand zuhöre, lacht er kurz und antwortet, er habe eher Angst gehabt, mit siebzig Jahren noch dreimal am Abend aufstehen zu müssen, um Rollos herunterzulassen, die Heizung zu regeln und das Licht zu dimmen. Die Technik, sagt er, habe ihm nichts weggenommen. Sie habe ihm Wege erspart.

Zweihundert Kilometer weiter, in einer kleinen Stadtwohnung, sitzt Frau Weber am Küchentisch und schiebt einen Prospekt zurück über die Tischplatte, den ihr die Sozialarbeiterin vom letzten Hausbesuch dagelassen hat. Ein Armband mit rotem Knopf, ein Sender fürs Bad, eine Basisstation fürs Telefon, alles abgebildet in freundlichen Farben, mit einem lächelnden älteren Paar auf dem Titelbild. Sie will das nicht. Sie will nicht, dass jemand, der zu Besuch kommt, als Erstes dieses Armband sieht und denkt, ach, die Arme, es geht wohl schon bergab. Und doch, als ihre Tochter am Telefon vorsichtig nachfragt, ob es nicht wenigstens etwas geben könnte, das niemand sieht, wird aus dem entschiedenen Nein ein zögerndes Vielleicht.

Diese beiden Szenen stehen exemplarisch für ein Spannungsfeld, das sich durch das gesamte Thema technischer Assistenz im Alter zieht: der Wunsch nach Sicherheit auf der einen Seite, die Sorge vor Fremdbestimmung, vor Stigmatisierung, vor einem Zuhause, das sich plötzlich wie eine Überwachungsstation anfühlt, auf der anderen. Dieses Kapitel nimmt beide Seiten ernst. Es stellt die wichtigsten technischen Hilfen vor, die heute für den privaten Wohnbereich verfügbar sind, und es klärt gleichzeitig, wie sich vernünftige von unpassenden Lösungen unterscheiden lassen, ganz unabhängig davon, wie technikbegeistert oder technikskeptisch jemand von Natur aus ist.

Das Hausnotrufsystem als Grundbaustein

Am bekanntesten unter allen technischen Hilfen ist zweifellos das klassische Hausnotrufsystem. Sein Grundprinzip ist seit Jahrzehnten unverändert und gerade deshalb bewährt: Ein kleiner Sender, meist als Armband oder als Anhänger um den Hals getragen, ist mit einer Basisstation in der Wohnung verbunden, die wiederum über das Festnetz oder eine Mobilfunkverbindung eine Notrufzentrale erreicht. Ein Knopfdruck genügt, und binnen weniger Sekunden meldet sich eine Stimme über die Basisstation, die in aller

Regel so laut eingestellt ist, dass man sie auch aus dem Nebenzimmer noch hört, selbst wenn man selbst am Boden liegt und nicht bis zum Gerät zurückkriecht.

Was viele Menschen bei ihrer ersten Beschäftigung mit diesem Thema überrascht, ist die Reichweite eines solchen Systems innerhalb der Wohnung. Anders als ein Telefon, das an eine Steckdose oder eine Anschlussbuchse gebunden ist, funktioniert der Sendeknopf über Funk und deckt normalerweise die gesamte Wohnung ab, oft sogar den Balkon oder einen kleinen Vorgarten. Wer im Bad stürzt, im Schlafzimmer oder sogar draußen beim Blumengießen, erreicht die Notrufzentrale genauso zuverlässig wie jemand, der direkt neben der Basisstation im Wohnzimmer sitzt. Diese Unabhängigkeit vom Standort in der Wohnung ist der entscheidende Unterschied zu einem schnurlosen Telefon, das zwar ebenfalls hilfreich ist, aber eben nur dann, wenn man es überhaupt noch erreichen und bedienen kann.

Neuere Systeme gehen einen Schritt weiter und bieten eine sturzerkennende Zusatzfunktion. Ein im Sender eingebauter Bewegungssensor registriert dabei charakteristische Beschleunigungsmuster, wie sie typischerweise bei einem Sturz auftreten, ein plötzliches, schnelles Absinken gefolgt von einem abrupten Stillstand. Erkennt das Gerät ein solches Muster, löst es automatisch einen Alarm aus, auch wenn die betroffene Person selbst nicht mehr in der Lage ist, den Knopf zu drücken, etwa weil sie bewusstlos ist oder der Arm unter dem eigenen Körper eingeklemmt liegt. Diese automatische Erkennung klingt zunächst nach der überlegenen Lösung, hat in der Praxis aber eine Schwäche, die man kennen sollte, bevor man sich dafür entscheidet: Kein System erkennt jeden Sturz zuverlässig, und umgekehrt lösen manche schnellen, aber harmlosen Bewegungen, ein energisches Hinsetzen etwa oder das Ausziehen einer engen Jacke, gelegentlich einen Fehlalarm aus. Wer ein solches System nutzt, sollte diese gelegentlichen Fehlalarme als normalen Teil der Technik akzeptieren, statt sich davon entmutigen zu lassen oder das Gerät deswegen wieder abzulegen.

Zu prüfen: Die genauen technischen Spezifikationen, Erkennungsraten und laufenden Kosten unterscheiden sich zwischen den großen deutschen Anbietern erheblich und ändern sich mit neuen Gerätegenerationen. Ein aktueller Vergleich vor der Entscheidung lohnt sich in jedem Fall.

Wer den Alarm empfängt: eine Grundfrage vor jeder Anschaffung

Bevor überhaupt ein Modell verglichen wird, verdient eine einzige Frage besondere Aufmerksamkeit, weil sie über die ganze Konstruktion entscheidet: Wer bekommt eigentlich den Alarm, wenn der Knopf gedrückt wird? Die Antwort fällt bei verschiedenen Systemen unterschiedlich aus, und dieser Unterschied prägt den gesamten Charakter der Lösung.

Bei den klassischen, seit Langem etablierten Hausnotrufsystemen läuft der Alarm bei einer professionellen Notrufzentrale auf, die rund um die Uhr, an jedem Tag des Jahres, besetzt ist. Dort meldet sich geschultes Personal, spricht mit der betroffenen Person über die Basisstation, schätzt die Lage ein und alarmiert je nach Situation den Rettungsdienst, informiert Angehörige oder schickt, sofern vorhanden, einen Schlüsseldienst der Zentrale selbst, der über einen im Vorfeld hinterlegten Wohnungsschlüssel Zutritt verschafft. Dieses Modell funktioniert auch dann, wenn niemand aus der Familie gerade erreichbar ist, mitten in der Nacht, während einer Auslandsreise der Kinder oder schlicht, weil das Telefon der Tochter gerade auf lautlos steht.

Daneben haben sich in den letzten Jahren Systeme etabliert, die stattdessen oder zusätzlich direkt Angehörige alarmieren, meist über eine App auf dem Smartphone. Drückt die betroffene Person den Knopf, erhält beispielsweise die Tochter eine Benachrichtigung mit der Information, dass ein Alarm ausgelöst wurde, teilweise ergänzt um den ungefähren Standort, sofern das Gerät über eine mobile Verbindung außerhalb der Wohnung verfügt. Dieses Modell wirkt zunächst persönlicher und vertrauter, weil die reagierende Person tatsächlich jemand aus der Familie ist, kein anonymes Personal einer Zentrale. Es bringt aber auch eine Verantwortung mit sich, die nicht unterschätzt werden sollte: Wer als einzige Kontaktperson hinterlegt ist, muss selbst rund um die Uhr erreichbar sein, oder es braucht eine klare Vertretungsregelung für die Zeiten, in denen das nicht möglich ist, etwa während eines Fluges oder eines Konzertbesuchs ohne Netzempfang.

In der Praxis entscheiden sich viele Familien für eine Kombination aus beidem: eine professionelle Notrufzentrale als verlässliche erste Instanz, ergänzt um eine parallele Benachrichtigung an ein oder zwei Angehörige, die informiert werden, aber nicht allein die Verantwortung für den Ernstfall tragen. Diese Kombination kostet in der Regel etwas mehr als die reine Angehörigen-Lösung, bietet dafür aber eine doppelte Absicherung, die gerade bei Familien mit mehreren, oft selbst berufstätigen Kindern sinnvoll ist.

Was im Ernstfall tatsächlich passiert

Neben der Frage, wer alarmiert wird, lohnt sich ein ebenso nüchterner Blick auf den konkreten Ablauf nach dem Alarm. Viele Anbieter werben mit schneller Hilfe, ohne im Detail zu erklären, was diese Hilfe eigentlich bedeutet, und genau hier liegt ein Punkt, den man vor dem Vertragsabschluss klären sollte, nicht erst im Ernstfall selbst.

Bei einer professionellen Notrufzentrale folgt auf den Alarm zunächst ein Sprachkontakt über die Basisstation. Kann die betroffene Person antworten, entscheidet das Personal gemeinsam mit ihr über das weitere Vorgehen, sei es die Beruhigung nach einem harmlosen Stolperer, ein Anruf beim hinterlegten Hausarzt oder direkt die Alarmierung des Rettungsdienstes. Bleibt die Person stumm, etwa weil sie bewusstlos ist oder den Raum

mit der Basisstation nicht erreichen kann, greift ein vorher festgelegter Eskalationsplan, der üblicherweise so aussieht: zunächst ein Versuch, eine hinterlegte Kontaktperson zu erreichen, dann, wenn auch das fehlschlägt oder die Situation eindeutig kritisch erscheint, die direkte Alarmierung des Rettungsdienstes, kombiniert mit dem Zutritt über einen bei der Zentrale hinterlegten Wohnungsschlüssel oder über einen im Vorfeld organisierten Schlüsselkasten an der Wohnungstür.

Genau dieser Punkt, der Zutritt zur Wohnung, wird in der Praxis erstaunlich oft übersehen, dabei entscheidet er maßgeblich darüber, wie schnell tatsächlich Hilfe eintrifft. Ein Rettungsdienst, der vor einer verschlossenen Tür steht und niemand öffnet, verliert wertvolle Zeit, manchmal so viel, dass am Ende die Tür aufgebrochen werden muss, mit entsprechenden Folgekosten und einem beschädigten Türrahmen obendrein. Wer sich für ein Hausnotrufsystem entscheidet, sollte deshalb von Anfang an klären, wie der Zutritt im Ernstfall organisiert ist, sei es über einen Schlüsselkasten mit Zahlencode direkt am Haus, über einen bei der Zentrale hinterlegten Schlüssel oder über eine Nachbarin, die im Bedarfsfall verständigt wird und einen Zweitschlüssel besitzt.

Rauch- und Gasmelder: stille Wächter mit Weiterleitung

Neben dem klassischen Notrufknopf, der auf eine aktive Handlung angewiesen ist, gibt es eine zweite Kategorie technischer Hilfen, die im Hintergrund arbeitet, ohne dass überhaupt jemand eingreifen müsste: Rauch- und Gasmelder mit automatischer Weiterleitung. Ein gewöhnlicher Rauchmelder, wie er in Deutschland in den meisten Bundesländern ohnehin gesetzlich vorgeschrieben ist, gibt bei Rauchentwicklung einen lauten akustischen Alarm ab, der Menschen im Haus warnt. Was er nicht kann, ist jemanden zu informieren, der nicht im Haus ist. Genau diese Lücke schließen vernetzte Melder, die bei Auslösung zusätzlich eine Nachricht an ein hinterlegtes Smartphone senden oder, in Kombination mit einem Hausnotrufsystem, direkt einen Alarm bei der Notrufzentrale auslösen.

Diese Funktion gewinnt besonders dann an Bedeutung, wenn die betroffene Person selbst durch Rauch oder giftige Gase bereits eingeschränkt reagieren kann, sei es durch Schwindel, Verwirrtheit oder Bewusstlosigkeit. Ein klassischer Rauchmelder, der nur im Zimmer selbst hörbar ist, hilft in einer solchen Situation wenig, wenn niemand sonst zu Hause ist, um ihn zu hören und einzugreifen. Ein vernetzter Melder dagegen alarmiert automatisch Dritte, unabhängig davon, ob die betroffene Person selbst noch handlungsfähig ist.

Ähnliches gilt für Gasmelder, die vor allem in Wohnungen mit Gasherd oder Gasheizung relevant sind. Kohlenmonoxid, ein farb- und geruchloses Gas, das bei unvollständiger Verbrennung entstehen kann, wird vom menschlichen Körper nicht selbst wahrgenomm-

en, bevor bereits gesundheitliche Schäden eintreten, weshalb ein technischer Melder hier eine Funktion übernimmt, die keine noch so aufmerksame Person allein leisten könnte. Die Installation solcher Melder ist meist unkompliziert und verlangt keinen größeren Eingriff in die Bausubstanz, ein Umstand, der sie zu einer der am leichtesten umsetzbaren Maßnahmen aus diesem gesamten Kapitel macht.

Bewegungsmelder und automatische Nachtlichter: die Brücke zum vorigen Kapitel

Bewegungsmelder und automatische Nachtlichter wurden im vorigen Kapitel bereits im Zusammenhang mit der nächtlichen Sturzprävention erwähnt, verdienen an dieser Stelle aber eine technische Einordnung, die über die reine Beleuchtungsfunktion hinausgeht. Ein einfacher Bewegungsmelder, der ein Licht einschaltet, sobald sich jemand nähert, erfüllt zunächst genau die Aufgabe, die in Kapitel 7 beschrieben wurde: Er beleuchtet den Weg zum Bad, ohne dass ein Schalter gesucht oder betätigt werden müsste.

Manche Systeme gehen aber einen Schritt weiter und nutzen dieselben Sensoren zusätzlich für eine Art passive Sicherheitsüberwachung, die ganz ohne Kamera auskommt. Registriert ein solcher Sensor über einen ungewöhnlich langen Zeitraum, oft zwölf oder vierundzwanzig Stunden, gar keine Bewegung mehr in der Wohnung, sendet er automatisch eine Benachrichtigung an eine hinterlegte Kontaktperson, mit dem Hinweis, dass möglicherweise etwas nicht stimmt. Diese Funktion, manchmal als Lebenszeichen-Erkennung bezeichnet, bietet eine Sicherheitsebene, die weder ein Notrufknopf noch ein Rauchmelder abdecken kann: den Fall, dass jemand still, ohne akuten Vorfall, aber dennoch hilflos in der eigenen Wohnung liegt, ohne selbst aktiv werden zu können.

Solche Systeme arbeiten bewusst ohne Bilddaten, allein über abstrakte Bewegungsmuster, was den Eingriff in die Privatsphäre deutlich geringer hält als eine Kamera. Trotzdem bleibt auch hier eine Grundsatzfrage bestehen, die im Abschnitt zu Datenschutz und Würde noch vertieft wird: Wer entscheidet, ab wann ein Ausbleiben von Bewegung tatsächlich besorgniserregend ist, und wer wird in einem solchen Fall benachrichtigt?

Türklingel mit Lichtsignal und Telefone mit großen Tasten

Nicht jede sinnvolle technische Hilfe ist mit den dramatischen Situationen eines Sturzes oder eines Brandes verbunden. Viele kleine Anpassungen erleichtern schlicht den Alltag und verhindern dadurch indirekt größere Probleme, weil sie unnötige Hektik oder Anstrengung aus wiederkehrenden Situationen nehmen. Eine Türklingel mit zusätzlichem Lichtsignal, das in mehreren Räumen der Wohnung aufblinkt, hilft Menschen mit nachlassendem Hörvermögen, einen Besuch überhaupt wahrzunehmen, ohne dass sie deshalb ständig in Rufweite der Tür bleiben müssten. Wer sonst befürchtet, einen wichtigen

Besuch, etwa den Pflegedienst oder die eigene Enkelin, zu verpassen, weil die Klingel im hinteren Zimmer nicht zu hören ist, gewinnt mit einer solchen Lösung ein Stück Gelassenheit zurück.

Ähnlich verhält es sich mit Telefonen, die über besonders große, kontrastreiche Tasten verfügen und sich mit wenigen, klar unterscheidbaren Speichertasten für die wichtigsten Kontakte bedienen lassen, statt über ein kompliziertes Menü mit vielen Untereinträgen. Für Menschen mit eingeschränkter Feinmotorik oder nachlassender Sehkraft macht diese scheinbar kleine Anpassung einen erheblichen Unterschied, gerade in einer Stresssituation, in der es auf schnelles, sicheres Handeln ankommt und nicht auf das Suchen einer Telefonnummer im kleingedruckten Adressbuch.

Herr Petri: Technik als Erweiterung der eigenen Möglichkeiten

Zurück zu Herrn Petri, dessen Wohnzimmerszene dieses Kapitel eröffnet hat. Seine Herangehensweise an technische Hilfen unterscheidet sich grundlegend von jener vieler anderer Menschen seines Alters, weil er selbst jahrzehntelang beruflich mit Elektronik zu tun hatte und der Umgang mit neuen Geräten ihm nie fremd war. Für ihn war die Entscheidung für ein sprachgesteuertes System keine Reaktion auf eine bestimmte Einschränkung, sondern eine logische Fortsetzung dessen, was er ohnehin schon immer getan hatte: die eigene Umgebung so einzurichten, dass sie möglichst wenig unnötigen Aufwand verlangt.

Sein System steuert heute Licht, Rollos und die Heizung in allen Räumen, dazu einen kleinen Lautsprecher, über den er Nachrichten hört und gelegentlich mit seiner Tochter telefoniert, ohne dafür ein Telefon in die Hand nehmen zu müssen. Besonders schätzt er die Möglichkeit, abends vom Sofa aus die Rollos herunterzulassen, eine Bewegung, die früher das Aufstehen und den Weg zu jedem einzelnen Fenster verlangte, gerade im Winter, wenn es früh dunkel wird und man diesen Weg mehrmals am Tag zurücklegen müsste. Für ihn ist die Technik kein Ersatz für Selbstständigkeit, sondern deren Verlängerung: Er tut weiterhin alles selbst, nur eben mit weniger körperlichem Aufwand als früher.

Wichtig ist bei seiner Geschichte ein Aspekt, der über die reine Technikbegeisterung hinausgeht: Herr Petri hat sich bewusst gegen eine Kamera in seiner Wohnung entschieden, obwohl ihm das technisch problemlos möglich gewesen wäre. Er sieht keinen Nutzen darin, sich selbst beim Wohnen zuzuschauen, wie er es formuliert, und lehnt diese Form der Technik konsequent ab, während er anderen Funktionen gegenüber völlig offen ist. Diese Unterscheidung zeigt, dass technische Offenheit und ein klares Gespür für die eigenen Grenzen sich keineswegs ausschließen, im Gegenteil, sie ergänzen sich bei ihm zu einer durchdachten, individuellen Lösung.

Frau Weber: der unauffällige Kompromiss

Frau Webers Geschichte verläuft in eine andere Richtung, führt aber am Ende zu einer ähnlich stimmigen Lösung. Ihre anfängliche Ablehnung galt nicht der Technik als solcher, sondern dem sichtbaren Zeichen der eigenen Hilfsbedürftigkeit, das ein Armband mit rotem Knopf in ihren Augen darstellte. Sie hatte über Jahre ein Bild von sich selbst gepflegt, das mit einem solchen Gerät nicht zusammenpasste, unabhängig davon, ob dieses Bild noch der körperlichen Realität entsprach oder nicht.

Der entscheidende Wendepunkt kam nicht durch ein weiteres Gespräch über Sicherheit im Allgemeinen, sondern durch ein sehr konkretes Angebot ihrer Tochter: ein Modell, das äußerlich einer gewöhnlichen Armbanduhr ähnelt, ohne erkennbaren Notrufknopf auf den ersten Blick, dessen Funktion nur eingeweihten Personen bekannt ist. Bei einem Alarm meldet sich nicht eine anonyme Zentrale, sondern direkt die Tochter über eine App auf ihrem Telefon, verbunden mit der Information, dass die Mutter Hilfe benötigt. Für Frau Weber machte diese Kombination den entscheidenden Unterschied: Kein fremdes Personal, keine sichtbare Markierung als bedürftige Person, sondern ein diskretes Werkzeug, das ausschließlich innerhalb der Familie sichtbar wird.

Ihre Tochter musste dafür allerdings eine eigene Verantwortung übernehmen, die ihr am Anfang gar nicht bewusst war. Sie musste sicherstellen, dass sie selbst nahezu durchgehend erreichbar ist, was in ihrem Fall, mit einem Bürojob und regelmäßigen Meetings, nicht immer einfach war. Nach einem Vorfall, bei dem ihre Mutter versehentlich den Knopf auslöste, während die Tochter selbst gerade in einer Besprechung ohne Telefon saß und die Nachricht erst eine Stunde später bemerkte, ergänzten beide das System um eine zweite Kontaktperson, einen Neffen, der in der Nähe wohnt und als Vertretung einspringt, wenn die Tochter selbst nicht erreichbar ist. Diese nachträgliche Anpassung zeigt, wie wichtig es ist, ein einmal gewähltes System nicht als endgültig zu betrachten, sondern es an tatsächlich gemachte Erfahrungen anzupassen, ganz gleich, wie gut die erste Entscheidung durchdacht war.

Datenschutz und Würde: zwei Seiten derselben Frage

Je mehr Sensorik in eine Wohnung einzieht, desto dringlicher wird eine Frage, die sich nicht allein technisch beantworten lässt: Wie viel Wissen über den eigenen Alltag darf an andere weitergegeben werden, und wer entscheidet darüber? Diese Frage betrifft nicht nur abstrakte rechtliche Grundsätze, sondern die ganz konkrete Erfahrung, in den eigenen vier Wänden beobachtet zu werden, selbst wenn diese Beobachtung gut gemeint ist.

Der wichtigste Grundsatz lautet: Jede Form der Überwachung, ganz gleich wie sanft oder wie sicherheitsdienlich sie erscheinen mag, braucht die informierte Einwilligung der

betroffenen Person selbst. Das gilt für einen einfachen Bewegungssensor genauso wie für ein komplexes System mit mehreren vernetzten Geräten. Angehörige, die aus verständlicher Sorge heraus ein solches System installieren möchten, sollten dies deshalb niemals über den Kopf der betroffenen Person hinweg tun, selbst wenn diese Person zunehmend vergesslich wird oder ihre Zustimmung nur schwer artikulieren kann. Wo Zweifel an der Einwilligungsfähigkeit bestehen, kommen rechtliche Fragen der Betreuung ins Spiel, die im Rahmen dieses Buches nur angedeutet, aber in Kapitel 16 im Zusammenhang mit Vorsorgevollmachten noch vertieft werden.

Besonders kritisch ist in diesem Zusammenhang der Einsatz von Kameras im privaten Wohnbereich zu bewerten. Anders als ein Bewegungssensor, der lediglich abstrakte Informationen über Anwesenheit oder Abwesenheit liefert, zeichnet eine Kamera das gesamte visuelle Geschehen eines Raumes auf, einschließlich intimer Momente wie dem Umziehen, der Körperpflege oder schlicht dem ungeschminkten Alltag ohne jede Rücksicht auf ein mögliches Publikum. Selbst wenn solche Aufnahmen nur im Ernstfall abgerufen oder ausschließlich von der eigenen Tochter eingesehen werden sollen, bleibt die Grundtatsache bestehen, dass ein Teil der Privatsphäre dauerhaft aufgegeben wird, sobald eine Kamera erst einmal installiert ist. Wer über eine solche Lösung nachdenkt, sollte sich deshalb sehr genau fragen, ob nicht bereits eines der kamerafreien Systeme, ein Bewegungssensor, ein vernetzter Rauchmelder oder ein klassischer Notrufknopf, dieselbe Sicherheit bietet, ohne diesen tiefen Eingriff in die eigene Intimsphäre zu verlangen.

Neben der Frage der Einwilligung verdient auch die tatsächliche Datenverarbeitung selbst kritische Aufmerksamkeit. Wo werden die erfassten Daten gespeichert, wie lange, wer hat Zugriff darauf, und was passiert mit ihnen, wenn ein Vertrag mit einem Anbieter endet? Diese Fragen betreffen nicht allein ein abstraktes Prinzip des Datenschutzes, sondern sehr praktische Konsequenzen: Ein Anbieter, der im Ausland sitzt und dort andere gesetzliche Standards für den Umgang mit persönlichen Daten anwendet, bietet mitunter weniger Schutz, als man auf den ersten Blick annehmen würde, selbst wenn das Produkt selbst technisch einwandfrei funktioniert.

Zu prüfen: Die konkrete datenschutzrechtliche Einordnung von Sensortechnik im privaten Haushalt unterliegt sich wandelnden gesetzlichen Rahmenbedingungen und sollte vor jeder Anschaffung aktuell recherchiert werden, im Zweifel mit Unterstützung einer unabhängigen Verbraucherberatung.

Am Ende dieser Abwägung steht keine pauschale Empfehlung für oder gegen bestimmte Technik, sondern eine Haltung: Sicherheit und Würde stehen nicht grundsätzlich im Widerspruch zueinander, sie müssen aber in jedem einzelnen Fall neu austariert werden, je

nach den persönlichen Grenzen, der familiären Situation und dem tatsächlichen Sicherheitsbedürfnis.

Die eigene Technik-Entscheidungsmatrix

Wer sich durch die verschiedenen Optionen dieses Kapitels gearbeitet hat, tut gut daran, die eigenen Überlegungen schriftlich festzuhalten, bevor ein Vertrag unterschrieben wird. Eine solche persönliche Entscheidungsmatrix muss nicht kompliziert sein, sie sollte aber mindestens vier Fragen ehrlich beantworten.

Vier Fragen vor der Anschaffung

Erstens: Welche konkrete Situation soll das Gerät absichern, ein Sturz, ein Brand, eine lange Phase ohne Bewegung, oder schlicht ein schneller Kontakt zur Familie? Zweitens: Wer soll im Ernstfall benachrichtigt werden, eine professionelle Zentrale, ein bestimmtes Familienmitglied oder beide zugleich, und ist diese Person tatsächlich verlässlich erreichbar? Drittens: Welche laufenden Kosten entstehen über die reine Anschaffung hinaus, monatliche Gebühren, Wartungskosten, eventuell notwendige Vertragsverlängerungen, deren genaue Höhe sich am besten direkt beim jeweiligen Anbieter erfragen lässt, weil sich diese Konditionen mit der Zeit ändern? Viertens: Wie werden die erfassten Daten verarbeitet, gespeichert und weitergegeben, und fühlt sich die betroffene Person selbst mit diesem Umgang wohl, unabhängig davon, wie sinnvoll die Technik aus Sicht der Angehörigen erscheinen mag?

Diese vier Fragen lassen sich nicht ein für alle Mal beantworten. Was heute passt, kann in fünf Jahren überholt sein, wenn sich die eigene Gesundheit, die familiäre Situation oder auch nur das technische Angebot verändert hat. Deshalb lohnt sich eine regelmäßige, vielleicht jährliche Überprüfung der getroffenen Entscheidung, ähnlich wie es bereits bei der Bestandsaufnahme der Wohnung in Kapitel 2 empfohlen wurde. Kostenfragen im Detail, insbesondere mögliche Zuschüsse zu solchen technischen Hilfen über Pflegekasse oder kommunale Programme, werden ausführlich in Kapitel 13 behandelt, das sich der gesamten Finanzierungsfrage rund um altersgerechtes Wohnen widmet.

Herr Petri und Frau Weber haben mit sehr unterschiedlichen Ausgangspunkten am Ende jeweils eine Lösung gefunden, die zu ihrem Leben passt, nicht zu einem allgemeinen Bild davon, wie technische Unterstützung im Alter auszusehen habe. Genau das ist der eigentliche Maßstab, an dem sich jede Entscheidung in diesem Bereich messen lassen sollte: nicht, wie viel Technik jemand nutzt, sondern ob diese Technik tatsächlich Sicherheit schafft, ohne dabei das Gefühl von Selbstbestimmung zu untergraben, das dieses ganze Buch von Anfang an als zentralen Wert benennt.

Doch selbst das beste, klügste System innerhalb der eigenen vier Wände stößt an eine Grenze, die kein Sensor und kein Notrufknopf überwinden kann: Ein Zuhause existiert nicht isoliert, sondern eingebettet in eine Nachbarschaft, in ein soziales Umfeld, das im Ernstfall oft schneller reagiert als jede Technik und das im Alltag über Wochen und Monate hinweg etwas liefert, das kein Gerät ersetzen kann, nämlich echte menschliche Nähe. Wie sich dieses Umfeld bewusst gestalten und stärken lässt, und warum soziale Teilhabe weit mehr ist als ein angenehmer Zusatz zum sicheren Wohnen, zeigt das folgende Kapitel.

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

Wann waren Sie das letzte Mal zu Fuß beim Bäcker, und wer hat Sie dabei gegrüßt?

Diese Frage klingt beiläufig, fast banal. Sie steckt aber voller Information, mehr, als die meisten Menschen ihr auf den ersten Blick zutrauen würden. Wer sie ehrlich beantwortet, weiß danach etwas Wichtiges über den eigenen Alltag: ob der Weg zum Bäcker überhaupt noch machbar ist, ob er sich lohnt oder eher wie eine Pflichtübung anfühlt, und ob auf diesem kurzen Stück Straße jemand ist, der einen kennt. In den vorangegangenen Kapiteln ging es immer wieder um die eigene Wohnung, um Bad und Küche, um Licht und Technik, um alles, was sich hinter der eigenen Wohnungstür abspielt. Dieses Kapitel öffnet die Tür nach draußen. Es fragt, was jenseits der eigenen vier Wände über gutes Wohnen im Alter entscheidet, und die Antwort lautet: eine ganze Menge, oft mehr, als der Zustand der Wohnung selbst.

Das unsichtbare Netz um die Wohnungstür

Eine Wohnung lässt sich vermessen. Türbreiten, Schwellenhöhen, Stufenanzahl, all das wurde in Kapitel 2 bereits systematisch erfasst. Schwieriger zu vermessen ist das, was um diese Wohnung herum liegt, und genau deshalb wird es häufig übersehen, wenn Menschen über ihre Wohnsituation nachdenken. Dabei ist die Erreichbarkeit von Einkaufsmöglichkeiten, Arztpraxis, Apotheke, Haltestelle und einem Stück Grün draußen vor der Tür kein netter Zusatz zum eigentlichen Wohnen. Sie ist ein Teil davon, genauso wie eine bodengleiche Dusche oder ein zweiter Handlauf an der Treppe.

Der Unterschied zwischen einer Wohnung mit kurzen Wegen und einer Wohnung mit langen Wegen zeigt sich selten sofort. Er zeigt sich schleichend, über Jahre, meist erst dann, wenn sich etwas im eigenen Körper verändert hat, das früher kein Thema war. Wer mit sechzig noch mühelos die anderthalb Kilometer zum nächsten Supermarkt geht, denkt selten darüber nach, ob dieser Weg auch mit fünfundsiebzig noch zu bewältigen

sein wird, wenn das Knie nicht mehr mitspielt oder der Rollator zum ständigen Begleiter geworden ist. Genau diese Vorausschau verlangt dieses Kapitel: nicht Angst vor der Zukunft, sondern einen nüchternen Blick auf das, was heute selbstverständlich funktioniert und was in fünf oder zehn Jahren vielleicht nicht mehr trägt.

Neben der baulichen Erreichbarkeit gibt es eine zweite, weichere Ebene, die mindestens genauso wichtig ist: das informelle Netz aus Menschen, die im Alltag präsent sind, ohne dass man sie eigens dafür bezahlt oder offiziell darum gebeten hätte. Wer grüßt beim Vorbeigehen? Wer bemerkt, wenn die Rollläden drei Tage lang unten bleiben? Wer würde auffallen, wenn er selbst plötzlich eine Woche lang nicht mehr vor die Tür geht? Diese Fragen berühren etwas, das sich schwer in Formularen erfassen lässt, das aber im Ernstfall den entscheidenden Unterschied machen kann zwischen einem Sturz, der schnell bemerkt wird, und einem Sturz, der tagelang unentdeckt bleibt. Ein Hausnotrufsystem, wie es im vorigen Kapitel beschrieben wurde, hilft in dem Moment, in dem der Knopf gedrückt wird. Ein aufmerksamer Nachbar hilft schon davor, weil er möglicherweise überhaupt erst bemerkt, dass etwas nicht stimmt.

Herr Osei und der Weg, der im Winter verschwindet

Herr Osei lebt seit fast dreißig Jahren in einem freistehenden Haus am Hang, oberhalb eines kleinen Ortes, umgeben von einem Garten, den er über Jahrzehnte selbst angelegt hat. Im Sommer ist dieses Haus, das er als Idyll bezeichnet, tatsächlich genau das: ein ruhiger Rückzugsort mit Blick über die Dächer, mit Vogelgezwitscher statt Verkehrslärm, mit einer Terrasse, auf der er die Abende verbringt. Als seine Tochter ihn bittet, gemeinsam eine einfache Übung durchzuführen, nämlich aufzuschreiben, welche Wege er heute zu Fuß bewältigt und welche davon in fünf Jahren voraussichtlich noch machbar sein werden, reagiert er zunächst mit einem gewissen Widerwillen. Er fühlt sich vollkommen selbstständig, die Frage erscheint ihm überzogen.

Beim Ausfüllen der Liste stellt sich jedoch etwas heraus, das ihm selbst neu ist, obwohl er in diesem Haus schon so lange lebt. Der Weg von seiner Haustür zur nächsten Bushaltestelle führt über eine steile, unbefestigte Zufahrt, die im Sommer kein Problem darstellt, im Winter aber, sobald Schnee oder Eis liegen, für ihn schon jetzt schwierig ist. Zweimal ist er in den letzten beiden Wintern auf genau dieser Zufahrt ausgerutscht, einmal so unglücklich, dass er sich das Handgelenk geprellt hat. Beide Male hat er es niemandem erzählt, aus einer Mischung aus Scham und der Überzeugung, es sei nur ein einmaliger Ausrutscher gewesen, kein Muster.

In der gemeinsamen Übung mit seiner Tochter wird aus diesem einmaligen Ausrutscher ein wiederkehrendes Muster, das sich in Zahlen fassen lässt: Zwei von zwei Wintern mit Sturz auf demselben Streckenabschnitt. Der nächste Supermarkt liegt zwar nur zwei Kil-

ometer entfernt, aber der einzige fußläufige Weg dorthin verläuft über eben jene Zufahrt, ohne Alternative. Die Hausärztin sitzt in einer Praxis, die mit dem Auto in zehn Minuten erreichbar ist, mit dem Bus jedoch nur über eine Verbindung mit zweimaligem Umsteigen und insgesamt vierzig Minuten Fahrzeit. Herr Osei fährt heute noch selbst Auto, ohne Einschränkung. Doch die Übung fragt nicht nach heute, sie fragt nach in fünf Jahren, und diese Antwort fällt ihm plötzlich schwerer als erwartet.

Was Herr Osei an diesem Nachmittag lernt, ist keine neue Information über sein Haus. Er kennt jeden Stein dieser Zufahrt seit dreißig Jahren. Neu ist die Perspektive: Zum ersten Mal betrachtet er sein geliebtes Haus nicht als Ort, der ihm gehört und den er gestaltet hat, sondern als Ort, der ihn im Winter möglicherweise von der Welt abschneidet, sobald das Autofahren aus welchen Gründen auch immer nicht mehr möglich sein sollte. Diese Erkenntnis verändert an diesem Tag noch nichts an seiner Wohnsituation. Sie verändert aber etwas an seinem Blick darauf, und genau dieser veränderte Blick ist der erste Schritt zu jeder klugen Entscheidung, die später in Kapitel 12 zwischen Umbau und Umzug ansteht.

Die eigene Umfeldkarte: ein Werkzeug zum Selbermachen

Was Herr Osei mit seiner Tochter durchgeführt hat, lässt sich als eigenständiges Werkzeug beschreiben, das jede Leserin und jeder Leser für die eigene Wohnsituation anwenden kann, ohne fremde Hilfe zu benötigen, wenn auch ein zweites Augenpaar, wie schon bei der Bestandsaufnahme aus Kapitel 2, hilfreiche zusätzliche Perspektiven liefert. Die Idee dahinter ist einfach: Man zeichnet, notiert oder markiert die eigene Wohnung als Mittelpunkt und trägt darum herum die wichtigsten Ziele des Alltags ein, gemeinsam mit der Entfernung, der Art des Weges und einer ehrlichen Einschätzung, wie gut dieser Weg heute machbar ist und wie gut voraussichtlich in fünf Jahren.

Fünf Zielkategorien verdienen dabei besondere Aufmerksamkeit. Die erste betrifft die Grundversorgung: Wo kann eingekauft werden, was Milch, Brot und die notwendigsten Dinge des täglichen Bedarfs angeht, und wie weit ist dieser Weg tatsächlich? Die zweite betrifft die medizinische Versorgung, also Hausarztpraxis und Apotheke, beides Ziele, die im Ernstfall schnell und regelmäßig erreichbar sein müssen, nicht nur theoretisch, sondern auch bei Regen, Glätte oder nach einem längeren Krankenhausaufenthalt mit vorübergehend eingeschränkter Mobilität. Die dritte betrifft den öffentlichen Nahverkehr, also die nächste Bus- oder Bahnhaltestelle, ein Punkt, der besonders dann an Bedeutung gewinnt, wenn das eigene Auto irgendwann nicht mehr zur Verfügung steht, sei es aus gesundheitlichen oder aus finanziellen Gründen. Die vierte betrifft Grünflächen und Orte zum Verweilen, Parks, Bänke, ein Platz mit Bäumen, an dem sich verweilen lässt, ohne dass ein Ziel angesteuert werden müsste, ein Aspekt, der für das seelische Wohlbefinden

oft unterschätzt wird. Die fünfte schließlich betrifft Orte der Begegnung, dazu zählen Cafés, Vereinsheime, Nachbarschaftstreffs oder auch schlicht die Bank vor dem Haus, an der sich im Sommer regelmäßig jemand aufhält.

Für jeden dieser fünf Punkte lohnt sich dieselbe Frage, zweimal gestellt: Wie ist der Weg heute, und wie wird er voraussichtlich in fünf Jahren sein? Diese doppelte Fragestellung unterscheidet die Übung von einer bloßen Bestandsaufnahme des Ist-Zustands, wie sie in Kapitel 2 für die Wohnung selbst durchgeführt wurde. Sie fügt eine zeitliche Dimension hinzu, die gerade beim Thema Wohnumfeld entscheidend ist, weil sich Straßenzustand, Busfahrpläne oder die eigene Gehfähigkeit über Jahre verändern können, ohne dass man es im Alltag sofort bemerkt.

Wer die eigene Umfeldkarte erstellt, sollte dabei nicht nur die reine Entfernung in Kilometern oder Metern notieren, sondern auch die Art des Weges selbst. Ein flacher, gut beleuchteter Gehweg mit regelmäßigen Sitzgelegenheiten unterscheidet sich erheblich von einer steilen, unbeleuchteten Straße ohne Bürgersteig, selbst wenn beide Wege dieselbe Länge haben. Auch die Frage, ob ein Weg im Winter geräumt wird, verdient einen eigenen Vermerk, wie das Beispiel von Herrn Osei eindrücklich zeigt. Wer in einer Gegend lebt, in der die Gemeinde oder eine Hausverwaltung im Winter regelmäßig streut und räumt, hat andere Voraussetzungen als jemand, der auf eigene Initiative oder auf wohlwollende Nachbarn angewiesen ist.

Wenn die Karte unbequeme Wahrheiten zeigt

Nicht jede Umfeldkarte fällt so eindeutig aus wie die von Herrn Osei. Manchmal zeigt sich ein gemischtes Bild: kurze, gute Wege zum Supermarkt, aber eine Arztpraxis, die nur mit dem Auto erreichbar ist. Oder eine hervorragende Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr, aber ein völliges Fehlen von Grünflächen oder Orten der Begegnung in unmittelbarer Nähe. Solche gemischten Ergebnisse sind der Normalfall, nicht die Ausnahme, und sie verlangen keine sofortige, drastische Entscheidung. Sie verlangen vor allem Ehrlichkeit mit sich selbst.

Diese Ehrlichkeit fällt nicht immer leicht, gerade wenn die eigene Wohnung mit vielen persönlichen Erinnerungen verbunden ist, wie es bei Herrn Osei mit seinem selbst angelegten Garten der Fall ist. Ein geliebtes Zuhause objektiv zu bewerten, ohne die eigene Zuneigung dazu die Einschätzung verfälschen zu lassen, gehört zu den schwierigsten Aufgaben in diesem ganzen Buch. Genau deshalb ist die Umfeldkarte als schriftliches Werkzeug so wertvoll: Sie zwingt zu einer gewissen Distanz, weil Zahlen und Entfernungen sich schwerer schönreden lassen als ein vages Gefühl von, das wird schon irgendwie gehen.

Wichtig ist an dieser Stelle eine Klarstellung, die aus Respekt vor der Lebensleistung vieler Menschen nicht fehlen darf: Eine schwierige Umfeldkarte bedeutet nicht automatisch, dass ein Umzug ansteht. Sie bedeutet zunächst nur, dass eine ehrliche Informationsgrundlage geschaffen wurde, auf der später, in Kapitel 12, eine fundierte Abwägung zwischen Umbau und Umzug stattfinden kann. Wer heute erkennt, dass der Weg zur Bushaltestelle im Winter riskant ist, hat damit noch keine Entscheidung getroffen. Er hat nur aufgehört, ein Problem zu verdrängen, das ohnehin irgendwann sichtbar geworden wäre, meist zu einem ungünstigeren Zeitpunkt als jetzt.

Wenn niemand mehr grüßt: das informelle Netz

Neben der baulichen Erreichbarkeit verdient die zweite Ebene der Umfeldkarte eine eigene, sorgfältige Betrachtung: das Netz aus Menschen, die im Alltag präsent sind. Dieses Netz lässt sich schwerer in Metern messen als der Weg zum Supermarkt, es lässt sich aber trotzdem beschreiben, wenn man die richtigen Fragen stellt. Wer wohnt in unmittelbarer Nachbarschaft, und besteht zu diesen Menschen mehr als ein flüchtiges Grüßen im Treppenhaus? Gibt es jemanden, der bemerken würde, wenn die Zeitung drei Tage lang ungelesen vor der Tür liegen bliebe? Existiert eine Person, die im Ernstfall, etwa bei einem plötzlichen Unwohlsein, kurzfristig erreichbar wäre, ohne dass ein langer Anfahrtsweg dazwischenläge?

Diese Fragen berühren ein Thema, das viele Menschen ungern offen ansprechen: Einsamkeit im Alter. Es lohnt sich, an dieser Stelle sehr deutlich zu formulieren, was Einsamkeit ist und was sie nicht ist. Einsamkeit ist kein persönliches Versagen, keine Folge mangelnder Anstrengung oder falscher Lebensführung. Sie ist ein gesellschaftliches Thema, das viele Menschen betrifft, unabhängig davon, wie liebenswürdig, offen oder kontaktfreudig sie ihr Leben lang waren. Wohnorte verändern sich, Freundeskreise dünnen sich mit den Jahren aus, weil Menschen sterben oder wegziehen, körperliche Einschränkungen erschweren spontane Kontakte, die früher selbstverständlich waren. Wer heute allein in einer Wohnung lebt und weniger Besuch bekommt als früher, trägt daran keine persönliche Schuld, so wenig wie jemand Schuld daran trägt, dass sein Knie mit den Jahren schmerzt.

Diese Feststellung ist keine Formsache, sie ist die Voraussetzung dafür, dass sich überhaupt etwas verändern lässt. Wer Einsamkeit als eigenes Versagen empfindet, verheimlicht sie eher, aus Scham, statt sich aktiv um neue Anschlussmöglichkeiten zu bemühen. Wer sie dagegen als das erkennt, was sie ist, eine mögliche Folge veränderter Lebensumstände, der sich viele Menschen im Alter stellen müssen, findet leichter den Mut, aktiv zu werden, sei es durch das Ansprechen von Nachbarn, durch den Besuch eines Treffpunkts

oder durch das simple Zulassen, dass Hilfe von außen kommt, ohne das als Niederlage zu betrachten.

Niedrigschwellige Türen ins soziale Leben

Ein informelles Netz entsteht selten von selbst, es entwickelt sich meist über Jahre, durch alltägliche Begegnungen, durch gemeinsame Interessen, durch einfache Gewohnheiten wie den täglichen Gang zum immer gleichen Bäcker. Wo dieses Netz aus welchen Gründen auch immer dünner geworden ist, sei es durch einen Umzug in jüngeren Jahren, durch den Verlust eines Partners oder schlicht durch veränderte Lebensumstände, gibt es glücklicherweise verschiedene niedrigschwellige Türen, die neuen Anschluss ermöglichen, ohne dass dafür eine große Überwindung nötig wäre.

Nachbarschaftstreffs zählen zu den einfachsten dieser Türen. Viele Städte und Gemeinden unterhalten kleine, offene Treffpunkte, oft in Form eines Cafés oder eines Gemeinschaftsraums, in denen regelmäßig Kaffee, Gespräch und manchmal auch gemeinsame Aktivitäten wie Spiele oder Handarbeitskreise angeboten werden. Der Vorteil solcher Treffs liegt in ihrer Niedrigschwelligkeit: Es braucht keine Anmeldung, keine Mitgliedschaft, oft nicht einmal eine bestimmte Uhrzeit, zu der man erscheinen müsste. Man geht hin, setzt sich, und in aller Regel entsteht innerhalb kurzer Zeit ein Gespräch, weil solche Orte gerade für dieses beiläufige Miteinander geschaffen wurden.

Mehrgenerationenhäuser, ein Konzept, das in Kapitel 11 im Zusammenhang mit gemeinschaftlichen Wohnformen noch ausführlicher betrachtet wird, dienen an vielen Orten bereits heute als offene Begegnungsorte, unabhängig davon, ob man dort selbst wohnt. Solche Häuser bieten häufig ein buntes Programm aus Angeboten für unterschiedliche Altersgruppen, von der Krabbelgruppe für junge Familien bis zum Mittagstisch für ältere Menschen, mit dem erklärten Ziel, verschiedene Generationen unter einem Dach zusammenzubringen, statt sie in getrennten Lebenswelten voneinander fernzuhalten. Wer sich dort einbringt, sei es als Besucher eines Angebots oder als ehrenamtliche Unterstützung, erlebt oft eine Vielfalt an Kontakten, die sich sonst im eigenen, altersmäßig homogenen Umfeld kaum ergeben würde.

Seniorenbüros, die in vielen Kommunen als Anlaufstelle für Fragen rund um das Leben im Alter existieren, bieten eine weitere niedrigschwellige Möglichkeit, sowohl für konkrete Anliegen wie Beratung zu Wohnraumanpassung oder Pflege als auch für die bloße Vermittlung von Kontakten zu Angeboten vor Ort, die man selbst vielleicht gar nicht gekannt hätte. Solche Büros verstehen sich meist als erste Adresse, an die man sich mit noch unklaren Fragen wenden kann, ohne bereits zu wissen, welche konkrete Hilfe überhaupt gebraucht wird.

Quartierskonzepte, ein Begriff, der in den letzten Jahren zunehmend Verbreitung gefunden hat, beschreiben einen umfassenderen Ansatz: Statt einzelne Angebote nebeneinander zu betreiben, versuchen solche Konzepte, ein ganzes Wohnviertel so zu organisieren, dass ältere Bewohnerinnen und Bewohner möglichst lange selbstständig dort leben können, unterstützt durch ein Netz aus Nachbarschaftshilfe, ambulanten Diensten und kulturellen Angeboten, die gemeinsam gedacht werden. Ob und in welcher Form solche Quartierskonzepte am eigenen Wohnort bereits existieren, unterscheidet sich stark von Region zu Region und von Gemeinde zu Gemeinde.

Bürgerschaftliches Engagement schließlich öffnet eine Tür, die manchen Menschen zunächst überraschend erscheint: Wer sich selbst engagiert, sei es in einem Verein, bei einer Nachbarschaftsinitiative oder als ehrenamtliche Unterstützung für andere, findet oft leichter Anschluss als jemand, der ausschließlich als Empfänger von Hilfe auftritt. Der Grund dafür liegt auf der Hand, auch wenn er selten ausgesprochen wird: Engagement schafft eine gemeinsame Aufgabe, ein gemeinsames Ziel, und aus dieser gemeinsamen Tätigkeit entstehen häufig tragfähigere Beziehungen als aus einer reinen Zufallsbekanntschaft.

Zu prüfen: Welche konkreten Angebote an Seniorenbüros, Quartiersarbeit und Mehrgenerationenhäusern am eigenen Wohnort bestehen, lässt sich am zuverlässigsten direkt bei der zuständigen Gemeinde- oder Stadtverwaltung erfragen, da sich das Angebot regional stark unterscheidet und sich mit der Zeit verändert.

Digitale Brücken, ohne die analoge Welt zu ersetzen

Neben den genannten, überwiegend analogen Türen ins soziale Leben verdient ein weiteres Werkzeug Erwähnung, das gerade in den letzten Jahren erheblich an Bedeutung gewonnen hat: digitale Verbindungen, allen voran die Videotelefonie. Wer Kinder oder Enkel hat, die weiter entfernt wohnen, kennt das Gefühl, wie viel ein regelmäßiges Videogespräch bewirken kann, das über ein reines Telefonat hinausgeht, weil man einander tatsächlich sieht, weil Mimik und Gestik einen Teil jener Nähe herstellen, die ein reines Telefongespräch nicht leisten kann.

Wichtig ist an dieser Stelle eine klare Einordnung: Digitale Verbindungen sind eine wertvolle Ergänzung, keinesfalls aber ein vollwertiger Ersatz für tatsächliche, körperliche Nähe zu anderen Menschen. Ein Videogespräch mit der Enkelin ersetzt nicht die Umarmung beim Besuch, so wenig wie es den Handschlag des Nachbarn ersetzt, der einem beim Tragen der Einkaufstüten hilft. Wo digitale Brücken jedoch dazu beitragen, Zeiten zu überbrücken, in denen ein persönlicher Besuch aus welchen Gründen auch immer nicht möglich ist, leisten sie einen echten Beitrag gegen jene Form der Isolation, die entsteht, wenn Kontakt komplett abbricht, statt sich lediglich in seiner Form zu verändern.

Wie Wohnformen Nähe fördern oder erschweren

Die bisher beschriebenen Anschlussmöglichkeiten stehen prinzipiell allen offen, unabhängig von der eigenen Wohnform. Trotzdem macht es einen erheblichen Unterschied, in welcher Art von Wohnung und Wohnumgebung jemand lebt, wie leicht oder wie schwer sich soziale Kontakte im Alltag überhaupt ergeben. Ein freistehendes Haus am Ortsrand, wie es Herr Osei bewohnt, bietet Ruhe und Privatsphäre in einem Maß, das viele Menschen ihr Leben lang geschätzt haben. Dieselbe Lage erschwert jedoch beiläufige Begegnungen, weil einfach weniger Menschen vorbeikommen, weniger zufällige Blickkontakte entstehen, weniger Gelegenheiten für das kurze Gespräch an der Gartenpforte, das sich in dichter besiedelten Wohnlagen fast von selbst ergibt.

Eine Wohnung in einem Mehrfamilienhaus mit belebtem Treppenhaus, in unmittelbarer Nähe zu Geschäften und Cafés, schafft dagegen viel mehr beiläufige Berührungspunkte, allein durch die schiere Anzahl an Menschen, die täglich denselben Weg kreuzen. Das bedeutet nicht, dass eine solche Lage automatisch zu mehr Freundschaften führt, manche Menschen leben jahrzehntelang in einem belebten Viertel, ohne mit den Nachbarn mehr als ein Kopfnicken auszutauschen. Es bedeutet aber, dass die Gelegenheiten für Kontakt zahlreicher sind, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass sich aus einer solchen Gelegenheit irgendwann tatsächlich etwas entwickelt.

Wohnformen mit organisierter Gemeinschaft, wie sie in den Kapiteln 10 und 11 ausführlich vorgestellt werden, gehen noch einen Schritt weiter, indem sie soziale Begegnung von vornherein in die bauliche und organisatorische Struktur einplanen. Ein gemeinsamer Speisesaal, ein wöchentlicher Kaffeenachmittag, ein Gemeinschaftsgarten, all das schafft Anlässe für Kontakt, die in einer freistehenden Einzelwohnung erst aktiv gesucht werden müssten. Für Menschen, denen es schwerfällt, von sich aus auf andere zuzugehen, kann eine solche vorstrukturierte Gemeinschaft eine erhebliche Erleichterung bedeuten, weil der erste Schritt bereits von der Wohnform selbst übernommen wird, statt allein der eigenen Initiative zu obliegen.

Gleichzeitig gilt auch hier, was für jede Entscheidung in diesem Buch gilt: Es gibt keine allgemeingültig richtige Wahl, nur eine, die zur eigenen Persönlichkeit passt. Manche Menschen empfinden ein hohes Maß an organisierter Gemeinschaft als bereichernd, andere als aufdringlich, als Verlust jener Ruhe, die sie ihr Leben lang gesucht haben. Diese Frage berührt unmittelbar die Werteliste aus Kapitel 1, in der bereits geklärt wurde, wie wichtig Nähe zu anderen Menschen im Vergleich zu Rückzug und Privatsphäre für die eigene Lebenszufriedenheit tatsächlich ist.

Soziale Infrastruktur als hartes Kriterium

Am Ende dieses Kapitels steht eine Erkenntnis, die im weiteren Verlauf des Buches noch mehrfach eine Rolle spielen wird, besonders in Kapitel 12, wo die große Abwägung zwischen Umbau und Umzug ansteht. Diese Erkenntnis lautet: Soziale Infrastruktur ist kein weicher, sentimentaler Zusatzfaktor, der erst betrachtet wird, nachdem alle wirklich wichtigen Fragen geklärt sind. Sie ist ein hartes Entscheidungskriterium, ebenso konkret und ebenso überprüfbar wie die Türbreite eines Badezimmers oder die Kosten einer Badsanierung.

Eine Wohnung, in der jede bauliche Barriere beseitigt wurde, in der Licht, Technik und Sturzprävention vorbildlich umgesetzt sind, bleibt unvollständig, wenn der Weg zum nächsten Menschen, der einen kennt, unangemessen weit oder beschwerlich ist. Umgekehrt kann eine bauliche einfachere Wohnung, die vielleicht noch die eine oder andere Schwelle aufweist, durch ihre Lage inmitten eines lebendigen, unterstützenden Umfelds erheblich mehr Lebensqualität bieten als ein perfekt ausgestattetes, aber isoliert gelegenes Zuhause. Beide Dimensionen, die bauliche und die soziale, gehören zusammen betrachtet, nicht getrennt voneinander.

Wer die eigene Umfeldkarte erstellt hat und dabei auf ernüchternde Ergebnisse gestoßen ist, muss daraus keine überstürzte Konsequenz ziehen. Die gewonnene Klarheit bildet aber eine wichtige Grundlage für alles, was in den nächsten Kapiteln folgt. Bevor über das Spektrum möglicher Wohnformen gesprochen werden kann, vom Service-Wohnen über betreute Angebote bis hin zu Formen des gemeinschaftlichen Zusammenlebens, lohnt sich der ehrliche Blick zurück auf das, was am bisherigen Wohnort tatsächlich noch trägt, und auf das, was möglicherweise nicht mehr trägt. Genau dieser Blick öffnet den Weg zu den folgenden beiden Kapiteln, die zeigen, welche Alternativen existieren, wenn das bisherige Zuhause, sozial oder baulich, an seine Grenzen stößt.

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

Betreutes Wohnen ist kein geschützter Begriff. Das überrascht die meisten Menschen, die sich zum ersten Mal mit dem Thema beschäftigen, und es ist der wichtigste Satz dieses Kapitels. Jeder Anbieter darf sein Angebot betreutes Wohnen nennen, ob dahinter ein Notrufknopf und ein wöchentlicher Kaffeenachmittag stehen oder ein umfassendes Paket aus Pflege, Hauswirtschaft und ärztlicher Anbindung. Wer diesen Begriff hört und automatisch an eine einheitliche, staatlich kontrollierte Qualitätsstufe denkt, irrt sich. Genau diese Verwechslung führt in der Praxis zu Enttäuschungen, zu überraschenden

Zusatzrechnungen und manchmal zu Verträgen, die nicht das halten, was der Name verspricht.

Familie Roth hat diese Erfahrung gemacht, bevor sie überhaupt einen Vertrag unterschrieben hatte, und genau deshalb taugt ihre Geschichte als roter Faden für dieses Kapitel. Die Tochter, Anfang vierzig, hatte für ihre Mutter drei Einrichtungen herausgesucht, alle im selben Stadtteil, alle mit dem Etikett betreutes Wohnen versehen, alle mit ähnlichen Grundrissen und ähnlichen Hochglanzprospekten. Auf den ersten Blick unterschieden sich die drei Angebote vor allem im Preis, und die günstigste Variante schien die naheliegende Wahl. Erst beim genaueren Hinsehen, bei einem zweiten Besuch mit konkreten Fragen im Gepäck, zeigte sich ein anderes Bild: Die günstige Grundmiete deckte kaum mehr als die Wohnung selbst und einen Hausnotruf, während Wäscheservice, Mahlzeiten und die wöchentliche Reinigung separat gebucht und bezahlt werden mussten, zu Preisen, die sich in der Summe schnell dem Niveau der teureren Konkurrenz annäherten. Die vermeintlich teuerste Einrichtung dagegen hatte fast alles bereits im monatlichen Grundpreis enthalten. Am Ende kostete sie kaum mehr, bot aber deutlich mehr Verlässlichkeit, weil planbare Kosten sich leichter budgetieren lassen als eine wachsende Liste von Einzelposten.

Diese Geschichte zeigt exemplarisch, worum es in diesem Kapitel geht: Nicht darum, eine bestimmte Wohnform als die beste zu empfehlen, sondern darum, das Wortfeld zu ordnen, das sich rund um das Wohnen im Alter jenseits der eigenen, selbstständig geführten Wohnung entwickelt hat. Wer versteht, was hinter den einzelnen Begriffen tatsächlich steckt, kann Angebote vergleichen, statt sich von Werbesprache leiten zu lassen.

Die barrierefreie Mietwohnung als erste Stufe

Am unteren Ende dieses Spektrums, wenn man es nach dem Grad an organisierter Unterstützung sortiert, steht die schlichte, barrierefreie Mietwohnung ohne jedes Serviceangebot. Solche Wohnungen unterscheiden sich von einer gewöhnlichen Mietwohnung durch bauliche Merkmale, die in den Kapiteln 3 bis 7 dieses Buches bereits ausführlich besprochen wurden: schwellenlose Zugänge, ausreichend breite Türen, ein Bad, das ohne Umbau nutzbar ist, oft ein Aufzug, wenn sich die Wohnung nicht ohnehin im Erdgeschoss befindet. Wer eine solche Wohnung bezieht, mietet reinen Wohnraum, keine Dienstleistung dazu. Es gibt keinen Hausnotruf im Preis inbegriffen, keine gemeinsame Kaffeerunde, keinen Ansprechpartner für Fragen rund um die Gesundheit.

Diese Nüchternheit ist kein Mangel, sie ist für viele Menschen genau richtig. Wer sich selbst noch vollständig versorgt, wer ein eigenes soziales Netz hat, wie es in Kapitel 9 beschrieben wurde, und wer schlicht keine zusätzlichen Leistungen braucht, für den ist eine barrierefreie Mietwohnung oft die passendste und zugleich günstigste Lösung. Der

Umzug in ein solches Zuhause lässt sich später um technische Hilfen aus Kapitel 8 ergänzen, ohne dass dafür ein neuer Vertrag mit einem Träger notwendig wäre. Die Grenze dieser Wohnform liegt dort, wo regelmäßige, organisierte Unterstützung gebraucht wird. Dann braucht es entweder einen ambulanten Pflegedienst, der von außen kommt, was in Kapitel 15 vertieft wird, oder eine Wohnform mit fest eingebauten Serviceleistungen, wie sie in den folgenden Abschnitten beschrieben wird.

Wohnen mit Serviceleistungen: die missverstandene Zwischenstufe

Zwischen der reinen Mietwohnung und dem klassischen betreuten Wohnen hat sich in den letzten Jahren eine eigene Kategorie etabliert, die häufig als Service-Wohnen oder Wohnen mit Serviceleistungen bezeichnet wird. Das Prinzip dahinter ist einfach erklärt, auch wenn seine praktische Umsetzung von Anbieter zu Anbieter erheblich variiert: Zur Miete kommt ein überschaubares Grundpaket an Leistungen hinzu, meist ein Notrufsystem, ein Concierge oder Ansprechpartner vor Ort während bestimmter Zeiten, manchmal die Vermittlung von Handwerksleistungen oder ein wöchentlicher Reinigungsservice. Darüber hinaus lassen sich weitere Leistungen häufig gegen zusätzliche Bezahlung dazubuchen, vom Wäscheservice bis zur Begleitung zum Arzttermin.

Genau hier liegt der Kern des Missverständnisses, das Familie Roth zunächst in die Irre geführt hat. Servicewohnen bedeutet nicht Pflege. Die Grundleistungen, die im Preis enthalten sind, zielen auf Komfort und ein Mindestmaß an Sicherheit, nicht auf Unterstützung bei Körperpflege, Medikamentengabe oder anderen pflegerischen Tätigkeiten. Wer also aus einer Servicewohnung erwartet, dass sie im Bedarfsfall automatisch pflegerische Versorgung mitliefert, wird enttäuscht, es sei denn, der Vertrag sieht das ausdrücklich vor, oder es wird zusätzlich ein ambulanter Pflegedienst beauftragt, der unabhängig vom Vermieter arbeitet. Diese Trennung zwischen Wohnen und Pflege ist rechtlich und organisatorisch bedeutsam, denn sie bestimmt, wer im Ernstfall zuständig ist und wer nicht.

Ein weiterer Punkt, der sich bei genauem Hinsehen lohnt, betrifft die Flexibilität solcher Zusatzleistungen. Manche Anbieter verlangen, dass ein bestimmtes Mindestpaket an Serviceleistungen dauerhaft abgenommen wird, unabhängig davon, ob es im Einzelfall tatsächlich genutzt wird. Andere gestalten ihr Angebot als reines Baukastensystem, bei dem jede Leistung monatlich kündbar oder anpassbar ist, je nachdem, wie sich der Bedarf entwickelt. Diese Flexibilität, oder ihr Fehlen, entscheidet maßgeblich darüber, wie gut sich eine solche Wohnform an eine Lebenssituation anpasst, die sich mit den Jahren verändert, wie es fast immer der Fall ist.

Betreutes Wohnen: viele Träger, ein unscharfer Begriff

Der Begriff betreutes Wohnen selbst verdient eine noch genauere Betrachtung, weil er in Deutschland von einer erstaunlichen Vielfalt an Trägern verwendet wird, ohne dass ein bundesweit einheitlicher Standard dahintersteht. Kommunale Wohnungsunternehmen bieten betreutes Wohnen an, ebenso Wohlfahrtsverbände wie die Diakonie, die Caritas, der Paritätische oder das Rote Kreuz, dazu private, gewinnorientierte Betreiber, die teilweise bundesweit mehrere Standorte unterhalten. Jeder dieser Träger füllt den Begriff mit eigenem Inhalt, oft geprägt von der jeweiligen Tradition und Ausrichtung der Organisation.

Was sich in aller Regel unter dem Etikett betreutes Wohnen verbirgt, ist eine eigene, meist barrierefreie Wohnung, kombiniert mit einem verlässlichen Grundangebot an Betreuungsleistungen, das über das reine Servicewohnen hinausgeht. Dazu gehört häufig eine feste Ansprechperson vor Ort, erreichbar zu bestimmten Kernzeiten, die sowohl organisatorische Fragen klärt als auch im akuten Bedarfsfall vermittelt, etwa zu einem ambulanten Pflegedienst oder zu einem Arzt. Viele Angebote umfassen zusätzlich ein Gemeinschaftsprogramm, von der wöchentlichen Gymnastikstunde bis zum gemeinsamen Mittagstisch, der optional oder verpflichtend gebucht werden kann. Auch hier gilt jedoch dieselbe Grundregel wie beim Servicewohnen: Betreuung ist nicht automatisch Pflege. Wo tatsächliche pflegerische Leistungen anfallen, etwa Unterstützung beim Waschen oder bei der Medikamenteneinnahme, kommen diese entweder als Zusatzangebot des Trägers selbst hinzu, häufig über einen angegliederten Pflegedienst, oder sie werden über einen externen, frei wählbaren Anbieter organisiert.

Diese Trägervielfalt bringt eine praktische Konsequenz mit sich, die sich nicht oft genug betonen lässt: Zwei Einrichtungen mit identischer Bezeichnung können sich in ihrem tatsächlichen Angebot fundamental unterscheiden. Wer sich für betreutes Wohnen interessiert, kann sich deshalb nicht auf den Namen verlassen, sondern muss bei jedem einzelnen Träger konkret nachfragen, was hinter dem Begriff tatsächlich steckt. Die vier Fragen, die im weiteren Verlauf dieses Kapitels noch vertieft werden, dienen genau diesem Zweck.

Seniorenresidenzen: Hotelcharakter mit eigenem Preisniveau

Am oberen Ende des Spektrums, was sowohl den Komfort als auch in aller Regel den Preis betrifft, stehen Seniorenresidenzen, die bewusst einen hotelähnlichen Charakter kultivieren. Solche Einrichtungen werben häufig mit großzügig gestalteten Gemeinschaftsräumen, einem Restaurant mit mehreren Menüoptionen statt einer festen Mahl-

al sogar mit einem eigenen Concierge-Service, der an die Rezeption eines gehobenen Hotels erinnert. Die Zielgruppe solcher Angebote sind Menschen, die sich einen entsprechenden Lebensstandard leisten können und wollen, ohne dass dies automatisch bedeutet, dass eine solche Residenz pflegerisch besser ausgestattet wäre als eine bescheidenere Einrichtung mit derselben rechtlichen Grundausstattung.

Wichtig ist auch hier die genaue Unterscheidung zwischen dem gebotenen Komfort und den tatsächlich enthaltenen Betreuungs- oder Pflegeleistungen. Der Hotelcharakter einer Residenz sagt zunächst nichts darüber aus, was passiert, wenn sich der gesundheitliche Zustand einer Bewohnerin verschlechtert und plötzlich intensivere Pflege notwendig wird. Manche Residenzen verfügen über einen eigenen angeschlossenen Pflegebereich oder kooperieren eng mit einem Pflegedienst, andere verweisen in einem solchen Fall auf einen Umzug in eine andere, spezialisierte Einrichtung, was für die betroffene Person einen erneuten, oft belastenden Wechsel bedeutet, gerade dann, wenn ohnehin schon gesundheitliche Herausforderungen im Vordergrund stehen. Diese Frage, was bei zunehmendem Pflegebedarf konkret geschieht, gehört zu den wichtigsten überhaupt und wird im Abschnitt zu den Rückfragen an Träger noch einmal aufgegriffen.

Genossenschaftliche Modelle: Mitbestimmung statt reiner Miete

Eine eigene, oft unterschätzte Kategorie bilden genossenschaftliche Wohnformen, die sich in Deutschland über eine lange Tradition entwickelt haben und in den letzten Jahren gerade im Bereich des altersgerechten Wohnens neue Aufmerksamkeit erfahren. Das Grundprinzip einer Wohnungsgenossenschaft unterscheidet sich vom klassischen Mietverhältnis dadurch, dass die Bewohnerinnen und Bewohner zugleich Mitglieder der Genossenschaft sind, meist durch den Erwerb von Genossenschaftsanteilen, und damit ein Mitspracherecht bei wichtigen Entscheidungen besitzen, das ein gewöhnliches Mietverhältnis nicht kennt.

Für das Thema Wohnen im Alter ist dieses Modell aus zwei Gründen interessant. Erstens bieten viele Genossenschaften inzwischen gezielt altersgerechte, teilweise generationenübergreifende Wohnprojekte an, bei denen die Bewohnerschaft selbst an der Gestaltung des Gemeinschaftslebens mitwirkt, statt lediglich Konsument eines vorgefertigten Angebots zu sein. Zweitens gilt in vielen Genossenschaften ein besonderer Kündigungsschutz, der über die gesetzlichen Mindestanforderungen hinausgeht, was gerade älteren Menschen eine zusätzliche Sicherheit gibt, nicht kurzfristig aus einer vertrauten Umgebung verdrängt zu werden. Der Einstieg in eine solche Genossenschaft erfordert allerdings meist eine gewisse finanzielle Vorleistung durch den Kauf von Anteilen, deren Höhe von Genossenschaft zu Genossenschaft stark variiert, und häufig auch eine gewisse Wartez-

eit, weil begehrte, altersgerechte Wohnungen innerhalb einer Genossenschaft oft nicht sofort verfügbar sind.

Die klare Abgrenzung: stationäre Pflegeeinrichtungen

Alle bisher genannten Wohnformen haben eines gemeinsam: Sie sind Wohnformen im eigentlichen Sinne, das heißt, die Bewohnerin oder der Bewohner führt einen eigenen Haushalt, und die Wohnung bleibt der eigene, selbstbestimmte Lebensmittelpunkt, auch wenn Serviceleistungen hinzukommen. Davon deutlich zu unterscheiden sind stationäre Pflegeeinrichtungen, umgangssprachlich oft als Pflegeheime bezeichnet. Hier verändert sich die rechtliche und organisatorische Grundstruktur fundamental: Statt eines Mietverhältnisses mit optionalen Zusatzleistungen besteht ein Betreuungsvertrag, der Unterkunft, Verpflegung und umfassende pflegerische Versorgung als untrennbares Gesamtpaket umfasst, reguliert durch eigene gesetzliche Rahmenbedingungen, die sich von jenen des Wohnraummietrechts unterscheiden.

Dieses Buch behandelt stationäre Pflegeeinrichtungen bewusst nicht als eigenständiges Kapitelthema, sondern nur als Abgrenzung, weil der gesamte Aufbau des Bandes auf möglichst lange selbstständige Lebensführung ausgerichtet ist, in der eigenen oder einer eigenständig geführten Wohnung. Dennoch gehört diese Abgrenzung in dieses Kapitel, weil viele Familien in der Praxis genau an dieser Stelle die größte begriffliche Unsicherheit erleben. Wer betreutes Wohnen sucht, sucht in aller Regel gerade keine stationäre Pflege, sondern eine Zwischenform, die Selbstständigkeit mit einem Sicherheitsnetz verbindet. Diese Unterscheidung sollte bei jedem Gespräch mit einem Träger von Anfang an klar benannt werden, um Missverständnisse gar nicht erst entstehen zu lassen.

Vier Fragen, die jedes Gespräch mit einem Träger strukturieren

Nachdem nun die wichtigsten Begriffe voneinander abgegrenzt sind, lohnt sich ein Blick auf die konkrete Gesprächsführung mit Trägern und Verwaltungen, denn genau hier entscheidet sich, ob eine Entscheidung auf soliden Informationen beruht oder auf Prospektsprache. Familie Roth hat aus ihrer eigenen Erfahrung eine Reihe von Fragen entwickelt, die sich in ähnlicher Form für jeden Vergleich eignen.

Was steckt im Grundpreis, und was wird zugekauft?

Diese Frage steht an erster Stelle, weil sie den größten Interpretationsspielraum bietet und deshalb am häufigsten zu bösen Überraschungen führt. Ein Anbieter kann mit einem niedrigen monatlichen Grundpreis werben und gleichzeitig fast jede tatsächlich genutzte Leistung separat abrechnen, während ein anderer Anbieter mit höherem Grundpreis fast alles bereits eingepreist hat. Erst ein detaillierter Blick auf die konkrete Leistungsliste, verbunden mit einer realistischen Einschätzung des eigenen tatsächlichen Bedarfs,

macht die beiden Angebote überhaupt vergleichbar. Wer nur die Grundmiete vergleicht, vergleicht in Wahrheit nicht viel mehr als die Höhe einer Zahl auf einem Prospekt.

Wie flexibel ist der Vertrag?

Die zweite Frage betrifft die vertragliche Bindung selbst. Manche Verträge lassen sich mit kurzer Frist anpassen oder kündigen, andere binden über einen längeren Zeitraum, mit entsprechenden finanziellen Konsequenzen bei vorzeitiger Beendigung. Gerade weil sich der eigene Bedarf im Alter, wie in vielen vorherigen Kapiteln beschrieben, über die Jahre verändern kann, lohnt sich besonderes Augenmerk auf diese Flexibilität. Ein Vertrag, der sich problemlos an einen wachsenden oder schrumpfenden Bedarf anpassen lässt, ist in der Regel wertvoller als ein vermeintlich günstigeres Angebot mit starrer Bindung.

Was passiert bei zunehmendem Pflegebedarf?

Die dritte Frage wurde bereits im Zusammenhang mit den Seniorenresidenzen angesprochen, gilt aber für jede Form von betreutem oder Servicewohnen gleichermaßen. Bleibt die Bewohnerin oder der Bewohner auch bei wachsendem Unterstützungsbedarf in derselben Wohnung, ergänzt durch einen ambulanten Pflegedienst, oder sieht der Vertrag beziehungsweise die bauliche Realität der Einrichtung einen Wechsel in einen anderen Bereich oder sogar in eine externe Pflegeeinrichtung vor? Diese Frage lässt sich selten abstrakt beantworten, sie verlangt eine konkrete Antwort des jeweiligen Trägers, im Idealfall schriftlich festgehalten, nicht nur mündlich zugesichert.

Wie lange ist die Wartezeit, und wie stabil ist der Preis?

Die vierte Frage betrifft zwei praktische Größen, die sich besonders stark von Region zu Region und von Zeitpunkt zu Zeitpunkt unterscheiden: Wartezeiten bis zum Einzug und die zu erwartende Preisentwicklung über die kommenden Jahre. In gefragten Lagen, insbesondere in Großstädten, können Wartelisten für beliebte Einrichtungen mehrere Monate oder sogar Jahre umfassen, während in ländlicheren Regionen mitunter kurzfristig freie Plätze verfügbar sind. Auch die Preisentwicklung folgt keinem bundesweit einheitlichen Muster, sondern hängt von der jeweiligen Kostenstruktur des Trägers, den regionalen Lohn- und Mietniveaus sowie vertraglich vereinbarten Anpassungsklauseln ab.

Zu prüfen: Wartezeiten, Preise und die konkrete Vertragsgestaltung bei Service- und betreutem Wohnen unterscheiden sich stark je nach Region und Anbieter und ändern sich mit der Zeit. Eine verlässliche Einschätzung ist nur durch aktuelle, persönliche Nachfrage bei den infrage kommenden Trägern möglich, ergänzt durch eine strukturierte Besichtigung, wie sie Kapitel 17 mit einer eigenen Checkliste unterstützt.

Der rechtliche Rahmen im Hintergrund

Wer in Deutschland einen Vertrag über betreutes Wohnen oder eine vergleichbare Wohnform mit gekoppelten Betreuungsleistungen abschließt, bewegt sich nicht in einem rechtsfreien Raum, auch wenn der Begriff selbst unscharf bleibt. Das Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz, meist mit der Abkürzung WBVG bezeichnet, regelt bestimmte Mindestanforderungen an solche Verträge, etwa Informationspflichten des Anbieters vor Vertragsabschluss, Regelungen zu Preisanpassungen und bestimmte Kündigungsrechte. Dieses Gesetz greift jedoch nicht bei jeder Wohnform in gleicher Weise, und seine konkrete Anwendung hängt von der genauen Vertragsgestaltung des jeweiligen Angebots ab. Eine reine Mietwohnung ohne gekoppelte Betreuungsleistungen unterliegt in erster Linie dem allgemeinen Mietrecht, während Verträge mit eng verzahnten Wohn- und Betreuungsleistungen unter den Anwendungsbereich des WBVG fallen können.

Diese rechtliche Gemengelage ist kein Grund zur Beunruhigung, sie ist aber ein guter Anlass, einen Vertrag vor der Unterschrift nicht nur zu überfliegen, sondern im Zweifel von einer unabhängigen Stelle prüfen zu lassen, etwa einer Verbraucherzentrale oder einer spezialisierten Beratungsstelle. Gerade bei komplexeren Verträgen, die mehrere Leistungsbausteine miteinander verknüpfen, lohnt sich diese zusätzliche Mühe, weil sich Unklarheiten im Vertragstext später, wenn sich die eigene Situation bereits verändert hat, deutlich schwerer korrigieren lassen als vor der Unterschrift.

Zu prüfen: Die aktuelle Fassung und Auslegung des Wohn- und Betreuungsvertragsgesetzes sowie die daraus resultierenden Rechte und Pflichten sollten vor Vertragsabschluss mit einer unabhängigen Beratungsstelle besprochen werden, da sich Gesetzestexte und Rechtsprechung im Zeitverlauf ändern können.

Das Begriffs-Kompass-Modell als Orientierung

Um die verschiedenen Wohnformen dieses Kapitels greifbar zueinander in Beziehung zu setzen, hilft ein einfaches Gedankenbild, das sich als Kompass verstehen lässt, statt als starres Klassifikationsschema. Auf der einen Achse dieses Kompasses lässt sich der Grad an Selbstständigkeit abtragen, den eine Wohnform voraussetzt oder ermöglicht, von der vollständig eigenständigen Haushaltsführung in der barrierefreien Mietwohnung bis zur umfassend organisierten stationären Versorgung am anderen Ende. Auf der zweiten Achse lässt sich der Umfang der enthaltenen Serviceleistungen abtragen, vom bloßen Notrufsystem bis zum Rundum-Paket mit Restaurant, Reinigung und ärztlicher Anbindung. Eine dritte, oft unterschätzte Dimension betrifft die vertragliche Flexibilität, also die Frage, wie leicht sich eine einmal getroffene Wahl später anpassen oder rückgängig machen lässt.

Wer sein eigenes Profil auf diesen drei Achsen verortet, ausgehend von der Werteliste aus Kapitel 1 und der ehrlichen Bestandsaufnahme aus Kapitel 2, erhält eine deutlich klarere Vorstellung davon, welche der hier beschriebenen Wohnformen überhaupt infrage kommt, noch bevor der erste Besichtigungstermin ansteht. Diese Vorarbeit erspart nicht nur Zeit, sie schützt auch vor der verbreiteten Versuchung, sich von einem ansprechenden Prospekt oder einem freundlichen Verkaufsgespräch in eine Richtung drängen zu lassen, die im Grunde gar nicht zum eigenen Leben passt.

Zwischen Anonymität und Nähe: eine persönliche Abwägung

Neben allen organisatorischen und finanziellen Fragen verdient ein eher menschlicher Aspekt Erwähnung, der sich schwerer in Formularen fassen lässt, aber am Ende oft ebenso entscheidend ist: das Gefühl, das eine Einrichtung beim Betreten vermittelt. Manche Menschen empfinden große Erleichterung, wenn eine Einrichtung klar strukturiert, fast schon institutionell organisiert wirkt, weil sie sich dadurch gut versorgt fühlen, ohne sich um Details kümmern zu müssen. Andere empfinden genau dieselbe Struktur als beengend, als Verlust genau jener Selbstbestimmung, die dieses Buch von Anfang an als zentralen Wert benennt. Diese unterschiedliche Empfindung lässt sich weder als richtig noch als falsch bewerten, sie ist Ausdruck der eigenen Persönlichkeit, die sich, wie schon in Kapitel 1 herausgearbeitet, in jeder Wohnentscheidung widerspiegeln sollte.

Frau Roth, die Mutter aus dem einleitenden Beispiel, entschied sich am Ende nicht allein aufgrund der Kostenrechnung für die teurere der drei Einrichtungen. Ausschlaggebend war für sie ein Detail, das in keiner Preistabelle auftaucht: Bei ihrem zweiten Besuch, unangekündigt und zu einer ungewöhnlichen Tageszeit, traf sie im Gemeinschaftsraum auf drei Bewohnerinnen, die gemeinsam Karten spielten und sie spontan zum Mitspielen einluden. In den beiden anderen Einrichtungen war ihr bei vergleichbaren Besuchen niemand außer dem Personal begegnet. Diese kleine, unscheinbare Beobachtung wog für sie am Ende schwerer als ein paar Euro Unterschied in der monatlichen Rechnung, und dieses Vorgehen, mehrfache Besuche zu unterschiedlichen Zeiten, mit offenen Augen für das, was sich zwischen den Bewohnerinnen und Bewohnern tatsächlich abspielt, wird in Kapitel 17 als eigenständige Methode noch einmal ausführlich vorgestellt.

Ein Spektrum, kein Ranking

Am Ende dieses Kapitels sollte deutlich geworden sein, dass die verschiedenen Wohnformen kein Ranking bilden, bei dem eine Stufe automatisch besser ist als die andere. Eine barrierefreie Mietwohnung ohne jeden Service ist für die eine Person die perfekte Lösung, für eine andere völlig unzureichend. Eine Seniorenresidenz mit Hotelcharakter erfüllt für manche Menschen einen lang gehegten Wunsch nach Komfort und Geselligkeit, während andere genau diese Fülle an Angeboten als überladen empfinden. Entscheidend

ist nicht die Position einer Wohnform auf einer imaginären Skala, sondern die Passung zwischen ihrem konkreten Angebot und dem, was in Kapitel 1 als persönlicher Kompass festgehalten wurde.

Was alle hier beschriebenen Formen gemeinsam haben, ist ihr grundsätzlicher Charakter als eigenständig geführtes Wohnen, ergänzt um mehr oder weniger Unterstützung von außen. Für viele Menschen bleibt dabei ein Wunsch besonders stark: nicht allein unter Gleichaltrigen zu leben, sondern eingebettet zu sein in ein Umfeld, das unterschiedliche Generationen zusammenbringt, in dem Kinderlachen genauso zum Alltag gehört wie ein ruhiges Gespräch auf der Bank vor dem Haus. Solche Modelle, vom informell organisierten Zusammenleben mehrerer Generationen bis zur bewusst geplanten Wohngemeinschaft im Alter, bilden eine eigene, besonders lebendige Kategorie innerhalb des großen Spektrums der Wohnformen. Wie sich ein solches gemeinschaftliches Wohnen konkret gestalten lässt, welche Modelle sich in der Praxis bewährt haben und worauf es bei der rechtlichen und organisatorischen Ausgestaltung ankommt, zeigt das folgende Kapitel.

Kapitel 11: Gemeinsam wohnen: Mehrgenerationenhäuser und Wohngemeinschaften

Wer im Alter allein wohnt, muss nicht einsam sein, aber wer gemeinsam wohnt, muss auch nicht automatisch glücklicher sein.

Dieser Satz mag zunächst enttäuschen, gerade nach dem vorigen Kapitel, das die Bedeutung sozialer Infrastruktur so deutlich herausgestellt hat. Er ist trotzdem der ehrlichste Einstieg in ein Thema, das in Zeitschriften und Ratgebern gerne romantisiert wird: das gemeinsame Wohnen mehrerer Generationen oder mehrerer gleichgesinnter Menschen unter einem Dach. Bilder von gemeinsamen Gartenfesten, von Kindern, die zwischen den Beinen älterer Nachbarn hindurchlaufen, von geteilten Mahlzeiten am langen Tisch, all das existiert tatsächlich, an manchen Orten, unter bestimmten Voraussetzungen. Es existiert aber genauso das Gegenteil: Wohnprojekte, die an Kleinigkeiten zerbrechen, Wohngemeinschaften, die sich nach zwei Jahren wieder auflösen, weil eine einzige ungeklärte Frage zum Dauerkonflikt wurde. Dieses Kapitel versucht beides zu zeigen, die Chancen und die Fallstricke, ohne für eine bestimmte Form zu werben.

Ein Spektrum von der WG bis zum Wohnprojekt

Gemeinschaftliches Wohnen ist kein einheitliches Modell, sondern ein ganzes Spektrum unterschiedlicher Organisationsformen, die sich vor allem in zwei Dimensionen unterscheiden: dem Grad der Planung und dem Grad der Privatheit. Am einen Ende dieses Spektrums steht die informelle Wohngemeinschaft, entstanden aus persönlicher Initiat-

ive, oft zwischen Menschen, die sich schon lange kennen. Am anderen Ende stehen professionell geplante, teils von Genossenschaften oder Bauträgern begleitete Projekte mit klaren rechtlichen Strukturen, eigenen Satzungen und jahrelangem Vorlauf bis zum Einzug.

Zwischen diesen Polen liegt eine ganze Reihe von Zwischenformen, die sich in der Praxis oft überschneiden. Generationsübergreifende Hausgemeinschaften bringen Familien mit kleinen Kindern und ältere Menschen unter einem Dach zusammen, ohne dass dabei zwangsläufig eine Genossenschaft dahinterstehen müsste. Cluster-Wohnen, ein Begriff, der ursprünglich aus der Architektur stammt, beschreibt eine bauliche Lösung, bei der private, abgeschlossene Wohnungen um großzügige Gemeinschaftsräume herum gruppiert sind, sodass Rückzug und Begegnung beide baulich vorgesehen sind, statt sich gegenseitig auszuschließen. Baugenossenschaftliche Wohnprojekte schließlich verbinden das genossenschaftliche Modell aus dem vorigen Kapitel mit einer bewusst gestalteten Gemeinschaftsidee, oft entstanden aus einer Gruppe von Menschen, die sich zunächst als Projektinitiative zusammenfinden, lange bevor überhaupt ein Grundstück feststeht.

Was alle diese Formen eint, ist ein Grundgedanke, der sich von der reinen Servicewohnung des vorigen Kapitels deutlich unterscheidet: Hier steht nicht in erster Linie eine Dienstleistung im Vordergrund, die eingekauft wird, sondern eine soziale Struktur, die von den Bewohnerinnen und Bewohnern selbst mitgestaltet und mitgetragen wird. Diese Selbstgestaltung ist zugleich die größte Chance und die größte Herausforderung solcher Modelle, wie sich an den beiden folgenden Beispielen zeigen lässt.

Vier Freundinnen und ein Absprachebuch

Ingrid, Renate, Christel und Marlies kennen sich seit über dreißig Jahren, aus gemeinsamer Arbeit in derselben Behörde, aus jährlichen Urlaubsreisen, aus unzähligen Geburtstagsfeiern und, wie sie selbst gerne sagen, aus mehr gemeinsamen Krisen als sie zählen können. Als Renates Ehemann stirbt und ihr großes Haus plötzlich viel zu still wird, entsteht bei einem der regelmäßigen Kaffeetreffen eine Idee, die zunächst wie ein Scherz klingt: Warum nicht gemeinsam wohnen, jetzt, wo drei von ihnen ohnehin allein leben? Aus dem Scherz wird über Monate ein ernsthafter Plan, aus dem Plan schließlich eine gemeinsam gemietete Wohnung in einem Neubau mit vier separaten Zimmern, gemeinsamer Küche, gemeinsamem Wohnbereich und, entscheidend für spätere Konflikte, vier eigenen Bädern.

Was die vier Freundinnen von vielen spontan gegründeten Wohngemeinschaften unterscheidet, ist ein Dokument, das sie noch vor dem Einzug gemeinsam erarbeitet haben und das sie selbst schlicht ihr Absprachebuch nennen. Darin steht, in schlichter Sprache, aber mit bemerkenswerter Genauigkeit, was passiert, wenn eine von ihnen krank wird,

wer einkauft, wenn jemand das Bett hüten muss, wie mit Besuch umgegangen wird, der länger als eine Woche bleiben möchte, und, das war der schwierigste Punkt der Verhandlung, was geschieht, wenn eine von ihnen pflegebedürftig wird und die Wohngemeinschaft die dafür notwendige Unterstützung selbst nicht mehr leisten kann. An dieser Stelle hätten sich viele informelle WG-Gründungen im Ungefähren verloren, mit dem stillschweigenden Gedanken, das würde man dann schon irgendwie klären. Die vier Freundinnen haben es anders gemacht: Sie haben verabredet, dass im Pflegefall zunächst ein ambulanter Pflegedienst hinzugezogen wird, dass die Wohngemeinschaft grundsätzlich bestehen bleibt, solange die pflegebedürftige Person das selbst wünscht und die räumliche Situation es zulässt, und dass ein Auszug in eine andere Wohnform erst dann besprochen wird, wenn die Belastung für alle Beteiligten, einschließlich der Betroffenen selbst, unzumutbar würde.

Dieses Absprachebuch hat inzwischen seine erste echte Bewährungsprobe bestanden. Als Christel vor zwei Jahren nach einem Sturz mehrere Wochen lang kaum laufen konnte, übernahmen die drei anderen abwechselnd Einkäufe und Fahrten zur Physiotherapie, während ein Pflegedienst zweimal täglich für die Grundversorgung kam. Ohne die vorher festgelegten Absprachen, so berichten die vier übereinstimmend, hätte sich in dieser Situation vermutlich schnell Unmut breitgemacht, wer wie viel beitragen muss und wer sich zurückhält. Weil die Regeln aber schon vorher klar waren, blieb Raum für das, was in solchen Momenten eigentlich zählt: gegenseitige Fürsorge statt stiller Buchhaltung.

Neben der Pflegefrage regelt das Absprachebuch der vier Freundinnen auch scheinbar banale Dinge, die sich in der Praxis als überraschend konfliktträchtig erweisen. Wer putzt wann welchen Gemeinschaftsraum? Wie wird mit unterschiedlichen Lautstärkebedürfnissen umgegangen, etwa wenn eine der vier gerne mit Musik kocht, während eine andere Stille braucht? Wie werden gemeinsame Anschaffungen wie ein neuer Kühlschrank finanziert und wem gehört er im Streitfall? Solche Fragen wirken auf Außenstehende oft kleinlich, gerade zwischen langjährigen Freundinnen, die einander eigentlich vertrauen. Genau in dieser Kleinlichkeit liegt aber, wie die vier selbst sagen, der eigentliche Wert der schriftlichen Regelung: Sie nimmt dem Alltag die Reibung, die entsteht, wenn jede kleine Frage neu ausgehandelt werden muss, oft genau dann, wenn ohnehin schon Stress im Raum steht.

Das Projekt Sonnenhof: Familien und ältere Menschen unter einem Dach

Ein anderes Bild ergibt sich beim Projekt Sonnenhof, einer generationsübergreifenden Hausgemeinschaft, die vor mehreren Jahren aus der Initiative einer kleinen Gruppe von

Familien und einigen alleinstehenden älteren Frauen entstanden ist, die sich über eine gemeinsame Bekannte kennengelernt hatten. Anders als bei den vier Freundinnen handelt es sich hier nicht um bereits bestehende Beziehungen, sondern um Menschen, die einander zunächst fremd waren und die sich, ähnlich wie in einer Partnerschaft, über einen längeren Zeitraum kennenlernen mussten, bevor die eigentliche Wohnentscheidung fiel.

Das bauliche Konzept des Sonnenhofs folgt dem eingangs erwähnten Cluster-Prinzip: Um eine große, gemeinsam genutzte Küche mit angeschlossenem Essbereich gruppieren sich acht private Wohneinheiten unterschiedlicher Größe, von der Zweizimmerwohnung für eine alleinstehende Person bis zur Vierzimmerwohnung für eine Familie mit zwei Kindern. Jede Wohneinheit verfügt über eigenes Bad, eigene Kochnische für den täglichen kleinen Bedarf und einen eigenen abschließbaren Balkon oder Garten. Die gemeinsame Küche wird nicht jeden Tag von allen genutzt, aber jeden Mittwochabend findet dort ein gemeinsames Essen statt, zu dem reihum unterschiedliche Bewohnerinnen und Bewohner kochen, und an das sich regelmäßig ein offenes Planungstreffen anschließt, bei dem organisatorische Fragen besprochen werden.

Genau dieses wöchentliche Planungstreffen bildet, nach übereinstimmender Auskunft der Bewohnerschaft, das eigentliche Rückgrat des gesamten Projekts. Hier wird besprochen, wer in der kommenden Woche einkaufen fährt und wen mitnimmt, wer eine der älteren Bewohnerinnen zum Arzttermin begleitet, welche Reparatur am Gemeinschaftsbereich ansteht und wie sie finanziert wird, aber auch, wenn nötig, offen ausgesprochen, was gerade zwischen einzelnen Bewohnerinnen und Bewohnern nicht rundläuft. Diese Offenheit, so berichten mehrere aus der Gruppe, war zu Beginn ungewohnt und für manche auch unangenehm, weil private Reibereien plötzlich vor der versammelten Hausgemeinschaft besprochen wurden, statt sie unter sich auszutragen. Mit der Zeit hat sich jedoch gezeigt, dass genau diese Offenheit verhindert, dass sich Konflikte im Verborgenen aufstauen, bis sie unlösbar erscheinen.

Für die älteren Bewohnerinnen des Sonnenhofs, von denen die älteste inzwischen weit über achtzig ist, bringt das Zusammenleben mit jüngeren Familien einen Alltag mit sich, der sich deutlich von dem einer reinen Senioren-Wohnform unterscheidet. Kinderlärm gehört zum Alltag, ebenso wie die gelegentliche Bitte, kurz auf ein Kind aufzupassen, während die Eltern einen dringenden Termin wahrnehmen. Umgekehrt profitieren die Familien von der Präsenz erfahrener, oft entspannterer älterer Menschen, die weniger unter dem Zeitdruck stehen, der den Alltag junger Eltern prägt, und die häufig bereit sind, kleine Botengänge oder Betreuungsaufgaben zu übernehmen, wenn es die eigene Kraft zulässt. Dieses Geben und Nehmen funktioniert im Sonnenhof, weil es von Anfang an als Grundidee formuliert wurde, nicht als spontane Nachbarschaftshilfe, sondern als bewusst gestaltetes Prinzip des Zusammenlebens.

Was gemeinschaftliches Wohnen von Servicewohnen unterscheidet

Der Unterschied zwischen den im vorigen Kapitel beschriebenen Wohnformen mit Serviceleistungen und den hier beschriebenen gemeinschaftlichen Modellen lässt sich an einem einzigen Punkt festmachen: der Frage, wer die Organisation trägt. Bei betreutem Wohnen oder in einer Seniorenresidenz übernimmt ein Träger die organisatorische Verantwortung, gegen Bezahlung, mit klaren vertraglichen Zusicherungen. Bei den vier Freundinnen und im Sonnenhof gibt es keinen solchen Träger. Die Bewohnerinnen und Bewohner selbst sind Organisatorinnen, Vermittlerinnen im Konfliktfall und, im Zweifel, auch diejenigen, die eine Lücke füllen müssen, wenn eine erwartete Unterstützung ausbleibt.

Diese Selbstorganisation bringt eine Freiheit mit sich, die viele Menschen als besonders wertvoll empfinden. Es gibt keinen Vertrag, der ein Wohnverhalten vorschreibt, keine Hausordnung, die von außen verhängt wurde, sondern Regeln, die von den Beteiligten selbst ausgehandelt und jederzeit gemeinsam verändert werden können. Zugleich verlangt diese Freiheit ein hohes Maß an Eigeninitiative und Konfliktfähigkeit, das nicht jedem Menschen gleichermaßen liegt. Wer sich in einer Servicewohnung darauf verlassen kann, dass eine feste Ansprechperson vor Ort für organisatorische Fragen zuständig ist, muss in einer selbstorganisierten Wohngemeinschaft selbst zur Ansprechperson werden, zumindest zeitweise, im Wechsel mit den anderen Bewohnerinnen und Bewohnern.

Genau an dieser Stelle lohnt sich ein ehrlicher Blick auf die eigene Persönlichkeit, wie er bereits in Kapitel 1 mit der Werteliste angelegt wurde. Wer Konflikte scheut, wer es als Belastung empfindet, regelmäßig über organisatorische Fragen zu diskutieren, wer lieber eine klare, vertraglich abgesicherte Struktur hat, für den ist eine selbstorganisierte Wohngemeinschaft möglicherweise die falsche Wahl, unabhängig davon, wie sympathisch die Idee des gemeinsamen Wohnens klingt. Wer dagegen Mitbestimmung schätzt, wer bereit ist, Zeit und Energie in die Gestaltung des eigenen Umfelds zu investieren, für den kann genau diese Selbstorganisation den entscheidenden Unterschied machen zwischen einem Zuhause, das sich fremdbestimmt anfühlt, und einem, das tatsächlich das eigene ist.

Erfolgsfaktoren, die sich wiederholen

Wer viele solcher Projekte betrachtet, seien es informelle Wohngemeinschaften oder größere geplante Vorhaben, erkennt ein wiederkehrendes Muster an Faktoren, die über Gelingen oder Scheitern entscheiden. An erster Stelle steht die Regelklärung vor dem Einzug, nicht danach. Die vier Freundinnen haben ihr Absprachebuch verfasst, bevor die erste Kiste in die neue Wohnung getragen wurde, und genau diese Reihenfolge macht ein-

en Unterschied. Wer erst einzieht und dann hofft, dass sich Regeln von selbst einspielen, überlässt entscheidende Fragen dem Zufall, ausgerechnet in einer Phase, in der ohnehin schon viele neue Eindrücke und Anpassungen anstehen.

Ein zweiter Faktor betrifft die konkrete Absprache zu Krankheit und Pflege, ein Thema, das gerade in Wohngemeinschaften älterer Menschen naheliegt, aber überraschend oft verdrängt wird, aus einer verständlichen, wenn auch riskanten Scheu, sich mit der eigenen Verletzlichkeit auseinanderzusetzen, bevor sie tatsächlich eintritt. Was die vier Freundinnen vorgemacht haben, nämlich konkrete Verabredungen zu treffen, bevor ein Pflegefall eintritt, lässt sich auf jede Form gemeinschaftlichen Wohnens übertragen: Wer übernimmt was, wie lange, und ab wann wird zusätzliche professionelle Hilfe eingebunden? Diese Fragen im Vorfeld zu klären, entlastet im Ernstfall alle Beteiligten, weil niemand improvisieren muss, während gleichzeitig echte Sorge und Anspannung im Raum stehen.

Ein dritter Faktor betrifft die rechtliche Gestaltung des Zusammenlebens, ein Bereich, der in der ersten Begeisterung für eine gemeinsame Idee gerne vernachlässigt wird. Wer gemeinsam eine Wohnung mietet, wie die vier Freundinnen, sollte klären, ob alle vier gemeinsam im Mietvertrag stehen, mit entsprechender gesamtschuldnerischer Haftung, oder ob eine Person allein als Hauptmieterin auftritt und die anderen als Untermieterinnen gelten, was im Streitfall erhebliche Unterschiede in den jeweiligen Rechten mit sich bringt. Bei größeren, genossenschaftlich organisierten Projekten wie manchen Varianten des Sonnenhof-Modells kommen zusätzlich Fragen der Teilhaberechte hinzu: Wer entscheidet über bauliche Veränderungen am Gemeinschaftsbereich, wie werden neue Bewohnerinnen und Bewohner aufgenommen, wenn eine Wohnung frei wird, und welche Mitspracherechte hat der einzelne Haushalt bei größeren finanziellen Entscheidungen der Gesamtgemeinschaft? Diese Fragen lassen sich nicht pauschal beantworten, sie hängen stark von der konkreten rechtlichen Konstruktion des jeweiligen Projekts ab und verdienen im Zweifel eine gesonderte rechtliche Beratung, bevor eine Unterschrift geleistet wird.

Ein vierter, oft unterschätzter Faktor betrifft schlicht die Kompromissfähigkeit der Beteiligten, eine Eigenschaft, die sich schwer trainieren, aber im Vorfeld zumindest ehrlich einschätzen lässt. Wer sein Leben lang gewohnt war, Entscheidungen allein zu treffen, ohne sich mit anderen abstimmen zu müssen, tut sich in einer Wohngemeinschaft naturgemäß schwerer als jemand, der es gewohnt ist, in einer Partnerschaft oder Familie regelmäßig Kompromisse auszuhandeln. Diese Selbsteinschätzung fällt nicht immer leicht, weil sie ein gewisses Maß an Distanz zu den eigenen Gewohnheiten verlangt, sie lohnt sich aber, bevor eine Entscheidung getroffen wird, die sich später nur mit Aufwand rückgängig machen lässt.

Die Balance zwischen Rückzug und Gemeinschaft

Ein Aspekt, der sowohl bei den vier Freundinnen als auch im Sonnenhof immer wieder zur Sprache kommt, betrifft die Balance zwischen gemeinsamer Zeit und Rückzugsmöglichkeit. Kein Modell gemeinschaftlichen Wohnens funktioniert dauerhaft, wenn es entweder zu wenig Gemeinschaft bietet, sodass sich die ursprüngliche Idee im Grunde erübrigt, oder zu viel Gemeinschaft erzwingt, sodass niemand mehr zur Ruhe kommt. Diese Balance ist keine feste Größe, die einmal festgelegt und dann für immer gültig bliebe. Sie verschiebt sich, je nach Lebensphase, je nach Gesundheitszustand, manchmal auch schlicht je nach Tagesform.

Im Sonnenhof hat sich über die Jahre eine ungeschriebene, aber von allen respektierte Regel eingespielt: Die Tür zur eigenen Wohnung, angelehnt oder offen, signalisiert Gesprächsbereitschaft, eine geschlossene Tür wird ohne Nachfrage respektiert. Diese kleine, fast beiläufige Verabredung hat sich als überraschend wirksam erwiesen, um genau jene Balance zwischen Nähe und Distanz zu regeln, die schriftlich kaum präzise genug festzulegen wäre. Ähnliche informelle Signale finden sich in vielen funktionierenden Wohngemeinschaften, unabhängig von ihrer formalen Struktur, und sie entstehen meist erst mit der Zeit, durch Ausprobieren, durch kleine Missverständnisse, die besprochen und korrigiert werden, nicht durch einmalige Festlegung am Anfang.

Bei den vier Freundinnen zeigt sich diese Balance anders, geprägt durch die jahrzehntelange gemeinsame Geschichte, die es ihnen erlaubt, auch ohne große Aussprache zu spüren, wann eine der anderen lieber allein sein möchte. Diese Feinfühligkeit, die sich über dreißig Jahre Freundschaft entwickelt hat, lässt sich nicht auf Knopfdruck herstellen, wenn Menschen einander erst kurz vor dem gemeinsamen Einzug kennenlernen, wie es im Sonnenhof der Fall war. Genau deshalb braucht ein neu zusammengesetztes Wohnprojekt in aller Regel eine längere Anlaufzeit, in der sich Vertrauen erst entwickeln muss, bevor die Feinabstimmung zwischen Nähe und Distanz so selbstverständlich funktioniert, wie es bei alten Freundinnen von Anfang an der Fall ist.

Realistische Hürden statt schöner Bilder

So einladend die beschriebenen Modelle klingen mögen, ein ehrlicher Umgang mit diesem Thema verlangt auch den Blick auf die Hürden, die gemeinschaftliches Wohnen mit sich bringt, und die in Prospekten und Erfahrungsberichten gerne unterschlagen werden. Die erste Hürde betrifft Wartezeiten. Wer sich für ein bereits bestehendes, etabliertes Wohnprojekt wie den Sonnenhof interessiert, trifft in aller Regel nicht auf sofort verfügbare Plätze, sondern auf eine Warteliste, die sich über Monate oder sogar Jahre erstrecken kann, weil bestehende Bewohnerinnen und Bewohner selten kurzfristig ausziehen

und weil neue Projekte oft nur in größeren Zeitabständen entstehen. Wer sich stattdessen an der Gründung eines neuen Projekts beteiligen möchte, muss sich auf einen noch längeren Zeitraum einstellen, oft mehrere Jahre von der ersten Idee bis zum tatsächlichen Einzug, gefüllt mit Planungstreffen, Grundstückssuche, Finanzierungsgesprächen und behördlichen Genehmigungsverfahren.

Die zweite Hürde betrifft Finanzierungsfragen, die bei genossenschaftlichen oder anderweitig organisierten Wohnprojekten oft komplexer ausfallen als bei einer gewöhnlichen Mietwohnung. Wer sich an einem baugenossenschaftlichen Projekt beteiligt, muss in aller Regel Genossenschaftsanteile erwerben, deren Höhe erheblich variieren kann und die eine gewisse finanzielle Vorleistung erfordern, bevor überhaupt die erste Miete fällig wird. Vertiefte Ausführungen zu Kosten, Zuschüssen und Fördermöglichkeiten, auch für gemeinschaftliche Wohnprojekte, folgen in Kapitel 13, ergänzt um die rechtlichen Aspekte des Miet- und Eigentumsrechts in Kapitel 14. An dieser Stelle genügt der Hinweis, dass finanzielle Fragen bei gemeinschaftlichen Wohnprojekten frühzeitig und mit Sorgfalt geklärt werden sollten, bevor emotionale Vorfreude auf ein gemeinsames Projekt zu übereilten Zusagen führt.

Die dritte Hürde, und vermutlich die am schwersten zu kalkulierende, betrifft die grundsätzliche Konfliktanfälligkeit gemeinschaftlicher Wohnformen. Wo Menschen eng zusammenleben, entstehen zwangsläufig Reibungspunkte, seien es unterschiedliche Vorstellungen von Ordnung und Sauberkeit, unterschiedliche Erwartungen an gegenseitige Unterstützung oder schlicht unterschiedliche Charaktere, die auf Dauer schwerer miteinander harmonieren als anfangs gedacht. Weder das Absprachebuch der vier Freundinnen noch das wöchentliche Planungstreffen im Sonnenhof verhindern Konflikte vollständig, sie schaffen aber einen Rahmen, in dem Konflikte besprochen statt verdrängt werden, was den entscheidenden Unterschied macht zwischen einer Reibung, die eine Gemeinschaft stärkt, weil sie offen ausgetragen wird, und einer Reibung, die sie von innen zerfrisst, weil niemand sie anzusprechen wagt.

Wer sich für ein gemeinschaftliches Wohnprojekt interessiert, tut deshalb gut daran, diese drei Hürden nicht als Argument gegen die Idee als solche zu verstehen, sondern als realistische Rahmenbedingungen, die in die eigene Planung einbezogen werden müssen. Wer heute mit dem Gedanken spielt, in fünf Jahren gemeinschaftlich zu wohnen, sollte spätestens jetzt beginnen, sich zu informieren, Kontakte zu knüpfen und, falls eine Neugründung angestrebt wird, selbst aktiv zu werden, statt auf ein fertiges Angebot zu warten, das genau im richtigen Moment verfügbar ist.

Genossenschaften und Quartiersprojekte als organisatorischer Rahmen

Neben den bereits beschriebenen, eher persönlich geprägten Modellen wie der Wohngemeinschaft unter Freundinnen oder dem Cluster-Wohnen im Sonnenhof gibt es einen organisatorischen Rahmen, der gemeinschaftliches Wohnen auf eine breitere, institutionell abgesicherte Grundlage stellt: gemeinnützige Wohnungsgenossenschaften, die sich gezielt der Entwicklung generationsübergreifender oder altersgerechter Gemeinschaftsprojekte widmen. Solche Genossenschaften, von denen es in Deutschland eine wachsende, aber je nach Region sehr unterschiedliche Anzahl gibt, übernehmen häufig die bauliche Planung, die Finanzierung und die rechtliche Struktur eines Projekts, während die konkrete Ausgestaltung des Gemeinschaftslebens, ähnlich wie im Sonnenhof, den Bewohnerinnen und Bewohnern selbst überlassen bleibt.

Der Vorteil eines solchen genossenschaftlichen Rahmens liegt in der geteilten Verantwortung: Wer sich einem bereits bestehenden, professionell geplanten Projekt anschließt, muss nicht selbst ein Grundstück suchen, keinen Architekten beauftragen und keine Finanzierung von Grund auf organisieren, sondern tritt einem bereits bestehenden rechtlichen und baulichen Rahmen bei. Der Nachteil liegt in der geringeren individuellen Gestaltungsfreiheit gegenüber einer völlig selbstorganisierten Gründung wie der der vier Freundinnen, weil viele wichtige Entscheidungen, von der Raumaufteilung bis zur Anzahl der Wohneinheiten, bereits getroffen wurden, bevor die einzelne Bewohnerin oder der einzelne Bewohner überhaupt dazustößt.

Quartiersprojekte, wie sie bereits im vorigen Kapitel im Zusammenhang mit sozialer Infrastruktur erwähnt wurden, verfolgen einen noch breiteren Ansatz, der über ein einzelnes Gebäude oder Wohnprojekt hinausgeht. Sie versuchen, ein ganzes Wohnviertel so zu organisieren, dass gemeinschaftliche Strukturen nicht nur innerhalb eines Hauses, sondern über mehrere Gebäude und unterschiedliche Wohnformen hinweg entstehen, oft unter Beteiligung mehrerer Träger, kommunaler Stellen und ehrenamtlicher Initiativen gleichzeitig. Solche Quartierskonzepte lassen sich schwerer pauschal beschreiben als die konkreten Wohngemeinschaftsmodelle dieses Kapitels, weil ihre Ausgestaltung noch stärker von regionalen und kommunalen Besonderheiten abhängt.

Zu prüfen: Welche gemeinnützigen Genossenschaften und Quartiersprojekte am eigenen Wohnort aktiv sind, welche Fördermöglichkeiten für gemeinschaftliches Wohnen regional zur Verfügung stehen und wie lang aktuelle Wartelisten für bestehende Projekte tatsächlich sind, lässt sich am zuverlässigsten über eine direkte Anfrage bei lokalen Wohnungsgenossenschaften, der Stadtverwaltung oder spezialisierten Beratungsstellen für

gemeinschaftliches Wohnen klären, da sich das Angebot regional stark unterscheidet und sich mit der Zeit verändert.

Eine Frage der Persönlichkeit, nicht des Alters

Am Ende dieses Kapitels lohnt sich der Rückblick auf die Werteliste aus Kapitel 1, denn genau dort liegt der eigentliche Schlüssel zur Frage, ob gemeinschaftliches Wohnen zur eigenen Person passt. Wer dort Nähe zur Familie und soziale Einbindung hoch gewichtet hat, wer sich beim Gedanken an gemeinsame Mahlzeiten und regelmäßigen Austausch eher gestärkt als erschöpft fühlt, für den bieten die hier beschriebenen Modelle ein reales, gelebtes Beispiel dafür, wie sich dieser Wunsch konkret umsetzen lässt. Wer hingegen Ruhe und Rückzug als zentrale Werte benannt hat, wer sich schon beim Gedanken an ein wöchentliches Planungstreffen eher unwohl fühlt als neugierig, für den ist die Botschaft dieses Kapitels ebenso wichtig: Gemeinschaftliches Wohnen ist eine bereichernde Option für manche Menschen, nicht eine moralische Verpflichtung für alle.

Herr Yilmaz, dessen Wunsch nach kurzen Wegen im Haus bereits im ersten Kapitel dieses Buches beschrieben wurde, hätte mit dem Modell der vier Freundinnen vermutlich wenig anfangen können, weil ihm die eigene Unabhängigkeit im Alltag wichtiger ist als geteilte Verantwortung. Ehepaar Sommer dagegen, das sich einen gemeinschaftlichen Garten wünschte, findet in Modellen wie dem Sonnenhof möglicherweise genau jene Form von Nähe, die es sich vorgestellt hat, ohne dabei die eigene Privatsphäre in der abgeschlossenen Wohnung aufzugeben. Diese Gegenüberstellung zeigt: Es gibt keine allgemeingültige Antwort, nur eine, die zur eigenen Lebensgeschichte, zu den eigenen Ressourcen und zur eigenen Persönlichkeit passt.

Damit ist der vollständige Überblick über die Wohnformen jenseits der eigenen, unveränderten Wohnung abgeschlossen. Vom Servicewohnen über betreute Angebote bis hin zu den vielfältigen Formen gemeinschaftlichen Zusammenlebens ist nun das gesamte Spektrum an Alternativen bekannt, gegen das sich die eigene Wohnsituation abwägen lässt. Diese Abwägung selbst, zwischen dem Verbleib in der eigenen, angepassten Wohnung und einem Umzug in eine der hier beschriebenen Formen, steht im Mittelpunkt des folgenden Kapitels, das alle bisherigen Erkenntnisse zu der zentralen Frage zusammenführt, die letztlich über allem steht: umbauen oder umziehen?

Kapitel 12: Umbau oder Umzug? Die große Abwägung

Zwei Häuser, eine Straße, derselbe Baujahrgang. In dem einen wohnt ein Ehepaar, das seit über dreißig Jahren jeden Winkel kennt, jede knarrende Stufe, jeden Lichtschalter im Dunkeln findet, ohne hinzusehen. Im anderen wohnt eine Frau allein, seit ihr Mann vor

Jahren gestorben ist, in einer Wohnung, die für zwei Menschen gedacht war und sich seither größer anfühlt, als sie ist. Beide stehen, aus unterschiedlichen Gründen, vor derselben Frage: bleiben und verändern, oder gehen und neu beginnen? Diese Frage lässt sich nicht mit einem Bauchgefühl beantworten, so verständlich der Wunsch danach auch ist. Sie verlangt eine Methode. Genau diese Methode ist der Kern dieses Kapitels.

Alles, was in den vorangegangenen elf Kapiteln erarbeitet wurde, läuft hier zusammen. Die Werteliste aus Kapitel 1, die zeigt, was einem Menschen wirklich wichtig ist. Die Bestandsaufnahme aus Kapitel 2, die schonungslos offenlegt, wie es um die eigene Wohnung tatsächlich steht. Die Detailkapitel zu Bad, Küche, Wohnbereich, Licht und Technik, die zeigen, was baulich möglich ist und was nicht. Und schließlich das weite Feld der Alternativen aus den Kapiteln 9 bis 11, das gezeigt hat, wie vielfältig Wohnen jenseits der eigenen vier Wände aussehen kann. Wer bis hierher gelesen hat, verfügt bereits über sämtliche Bausteine für eine fundierte Entscheidung. Was fehlt, ist die Struktur, die diese Bausteine zu einem Ergebnis zusammenfügt.

Zwei Fälle, zwei Ausgangslagen

Nehmen wir das Ehepaar Lindner als typischen Fall, wie er in ähnlicher Form immer wieder vorkommt. Ihr Reihenhaus hat drei Etagen: Keller mit Waschküche, Erdgeschoss mit Küche und Wohnzimmer, oberes Geschoss mit zwei Schlafzimmern und Bad. Eine Treppe verbindet alle drei Ebenen, steil, mit engem Wendepodest, wie es in den siebziger Jahren üblich war. Kein Platz für einen Lift, das haben mehrere Handwerksbetriebe schon bestätigt. Herr Lindner ist Anfang siebzig, geht noch gut, aber das Knie macht zunehmend Ärger. Seine Frau hat Angst, dass sie in fünf Jahren beide die Treppe nicht mehr sicher bewältigen. Ihr Haus ist ihr Lebenswerk, jeder Handgriff selbst getan, jeder Baum im Garten selbst gepflanzt. Und trotzdem: Manche Häuser lassen sich nicht in jede gewünschte Richtung verändern, so viel Zuneigung man auch mitbringt.

Anders liegt der Fall bei Frau Berger, die schon aus Kapitel 1 bekannt ist mit ihrem klaren Wunsch, um jeden Preis in ihrem Viertel zu bleiben. Ihre Eigentumswohnung liegt im Erdgeschoss eines Mehrfamilienhauses, alles auf einer Ebene, ein kleiner Vorgarten vor der Terrassentür. Kein Treppenproblem, keine Etagenfrage. Ihr Bad ist eng, das stimmt, und die Türschwellen müssten weg. Aber das sind lösbare Aufgaben, keine unlösbaren. Zwei Menschen, zwei Häuser, zwei völlig unterschiedliche Antworten auf dieselbe Frage. Genau das macht deutlich, warum eine allgemeine Regel wie „Umbau ist immer besser als Umzug" oder umgekehrt in die Irre führt. Es kommt darauf an. Und worauf es ankommt, lässt sich systematisch klären.

Die Umbauseite: Was bisher gesammelt wurde

Bevor die Abwägung beginnt, lohnt sich ein Rückblick auf das, was die Kapitel 2 bis 8 an Material geliefert haben. Der Befundbogen aus Kapitel 2 hat die eigene Wohnung Raum für Raum durchleuchtet und in drei Kategorien sortiert: sofort angehen, bei Gelegenheit verbessern, langfristig beobachten. Wer diesen Bogen ausgefüllt hat, weiß bereits, wie viele Punkte in welcher Kategorie liegen. Das ist die erste harte Zahl in der Umbau-Rechnung: Ein Befundbogen mit vier dringenden Punkten liest sich anders als einer mit fünfzehn.

Kapitel 3 hat die Maßnahmenleiter eingeführt, klein, mittel, groß, und die sinnvolle Reihenfolge erklärt: erst Gefahren beseitigen, dann Wege vereinfachen, zuletzt Komfort steigern. Die Detailkapitel zu Bad, Küche und Wohnbereich haben gezeigt, was konkret ansteht, wenn die Entscheidung für den Umbau fällt. Ein bodengleiches Bad mit erhöhtem WC und Haltegriffen ist eine überschaubare, gut kalkulierbare Maßnahme. Eine komplette Grundrissänderung, um ein Bad auf eine andere Etage zu verlegen, ist etwas völlig anderes, sowohl im Aufwand als auch im Preis. Kapitel 7 hat Licht und Sturzprävention behandelt, meist mit vergleichsweise geringem finanziellem und zeitlichem Aufwand verbunden. Kapitel 8 schließlich hat gezeigt, welche technischen Hilfen sich unabhängig vom baulichen Zustand nachrüsten lassen.

Aus all diesen Kapiteln lässt sich eine erste, entscheidende Unterscheidung ableiten, die beim Ehepaar Lindner und bei Frau Berger so unterschiedlich ausfällt: Gibt es im Haus überhaupt einen Weg, alle wesentlichen Lebensbereiche, Schlafen, Waschen, Kochen, Sitzen, auf einer einzigen Ebene unterzubringen, notfalls mit technischer Hilfe wie einem Treppenlift? Bei Frau Berger ist diese Frage längst positiv beantwortet, ihre Wohnung liegt ohnehin auf einer Ebene. Bei den Lindners lautet die ehrliche Antwort nach mehreren Beratungsgesprächen: nein. Das Haus ist zu schmal für einen nachträglichen Aufzug, ein Treppenlift würde den ohnehin engen Treppenraum weiter verengen, und selbst wenn es technisch machbar wäre, bliebe das Problem, dass Küche und Wohnzimmer im Erdgeschoss und die Schlafzimmer im Obergeschoss liegen. Eine Trennung, die sich baulich nicht auflösen lässt, ohne das Haus in seiner Substanz zu verändern.

Die Umzugsseite: Was ein Wechsel wirklich bedeutet

Wer die Kapitel 9 bis 11 gelesen hat, kennt inzwischen das ganze Spektrum an Alternativen: die barrierefreie Mietwohnung ohne Zusatzleistungen, das Servicewohnen mit seinem Grundpaket, betreutes Wohnen in seiner ganzen begrifflichen Unschärfe, Seniorenresidenzen mit Hotelcharakter, genossenschaftliche Modelle und die vielfältigen Formen gemeinschaftlichen Wohnens von der Freundinnen-WG bis zum Mehrgenerationenproj-

ekt. Diese Kenntnis ist die eine Seite der Umzugsseite. Die andere Seite, die in den vorigen Kapiteln bewusst ausgeklammert wurde, weil sie kein Wohnform-Thema ist, sondern ein Prozess-Thema, ist die Umzugsrealität selbst.

Ein Umzug beginnt lange, bevor der erste Karton gepackt wird. Er beginnt mit der Suche, und diese Suche kann sich, je nach gewünschter Wohnform und Region, über Wochen oder Monate hinziehen, in manchen Fällen länger. Wer sich für ein etabliertes betreutes Wohnprojekt interessiert, trifft womöglich auf eine Warteliste. Wer eine barrierefreie Mietwohnung sucht, konkurriert in vielen Städten mit einer angespannten Marktlage, in der genau jene schwellenlosen, gut geschnittenen Wohnungen besonders gefragt sind. Diese Suchdauer lässt sich schwer kalkulieren, sie hängt von Lage, Budget und den eigenen Ansprüchen ab, aber sie sollte in jede Entscheidung als realistischer Zeitfaktor einfließen, nicht als vage Hoffnung auf schnelle Fügung.

Dann kommen die Kosten des Umzugs selbst, die gerne unterschätzt werden, weil man an die neue Miete denkt, aber seltener an das, was dazwischen liegt. Maklercourtage, wo sie anfällt, Renovierungskosten für die alte Wohnung, ein Umzugsunternehmen für Menschen, die selbst nicht mehr schwer heben können, doppelte Mietzahlungen in der Übergangszeit, wenn beide Wohnungen kurzzeitig parallel bezahlt werden müssen. All das wird in Kapitel 13 im Detail durchgerechnet, an dieser Stelle genügt der Hinweis, dass ein Umzug selten kostenlos ist, selbst wenn die neue Wohnung günstiger sein sollte als der alte Wohnraum.

Und dann ist da das, was sich am schwersten in Zahlen fassen lässt, aber oft am schwersten wiegt: die Entsorgung eines halben Lebens. Wer dreißig, vierzig Jahre in derselben Wohnung gelebt hat, hat sich nicht nur Möbel angesammelt, sondern Geschichten. Der Schrank, den die Eltern geschenkt haben. Die Bücher, die man nie wieder liest, aber nicht wegwerfen kann. Das Kinderzimmer, das seit zwanzig Jahren ein Gästezimmer ist, aber im Kopf immer noch das Kinderzimmer bleibt. Ein Umzug im Alter bedeutet fast immer eine radikale Verkleinerung, weil die neue Wohnung kleiner ist als die alte, und diese Verkleinerung verlangt Entscheidungen, die weh tun können. Was kommt mit, was bleibt zurück, was wird verschenkt, was landet auf dem Sperrmüll? Diese Entscheidungen brauchen Zeit und emotionale Kraft, beides sollte realistisch eingeplant werden, nicht als lästige Randnotiz, sondern als eigener, respektabler Teil des Prozesses.

Schließlich der Abschied selbst, der sich nicht in Kartons packen lässt. Der Blick aus dem Küchenfenster, den man dreißig Jahre lang jeden Morgen hatte. Die Nachbarin von gegenüber, mit der man sich nie eng befreundet hat, aber die immer da war. Der Baum vor dem Haus, den man selbst gepflanzt hat, als die Kinder klein waren. Wer diese emotionale Seite eines Umzugs unterschätzt, wird von ihr überrascht, meist genau dann, wenn schon alle praktischen Entscheidungen gefallen sind und der Umzugstermin feststeht.

Deshalb gehört die emotionale Bindung an das eigene Zuhause als eigenständiges, ernst zu nehmendes Kriterium in jede Abwägung, nicht als romantische Fußnote, sondern als reale Größe, die das Wohlbefinden über Jahre beeinflusst.

Die Entscheidungsmatrix: acht Kriterien im Vergleich

Nach diesem Blick auf beide Seiten lässt sich die eigentliche Methode dieses Kapitels vorstellen: eine Matrix mit acht Kriterien, die Umbau und Umzug gleichberechtigt gegenüberstellt. Diese Matrix ist kein Rechenschieber, der eine mathematisch eindeutige Antwort ausspuckt. Sie ist ein Werkzeug, das dabei hilft, eine diffuse Entscheidung in überschaubare Einzelfragen zu zerlegen, jede für sich beantwortbar, und am Ende zu einem Gesamtbild zu verdichten, das mehr Substanz hat als ein spontanes Gefühl.

Die acht Kriterien der Matrix

Das erste Kriterium ist die bauliche Machbarkeit: Lässt sich die eigene Wohnung mit vertretbarem Aufwand so verändern, dass sie den eigenen Bedürfnissen für die kommenden Jahre standhält? Bei den Lindners lautet die Antwort, wie gezeigt, nein. Bei Frau Berger lautet sie ja.

Das zweite Kriterium sind die Gesamtkosten, gerechnet über zehn Jahre, nicht nur über den ersten Monat. Ein Umbau kostet einmalig viel, danach wenig laufende Mehrkosten. Ein Umzug in eine Servicewohnung kostet vielleicht weniger einmalig, dafür aber monatlich mehr, über zehn Jahre gerechnet oft deutlich mehr. Diese Zehn-Jahres-Perspektive verändert das Bild erheblich gegenüber einem reinen Blick auf die erste Rechnung.

Das dritte Kriterium ist das soziale Umfeld, wie es in Kapitel 9 ausführlich besprochen wurde. Bleibt man im vertrauten Viertel, mit den bekannten Nachbarn und Wegen, oder verändert sich dieses Umfeld durch einen Umzug vollständig?

Das vierte Kriterium ist die Erreichbarkeit von Alltagsversorgung: Einkaufen, Arzt, Apotheke, öffentlicher Nahverkehr. Manchmal ist die alte Wohnung baulich in Ordnung, liegt aber an einem Hang, der im Winter unerreichbar wird, wie es Herr Osei aus Kapitel 9 erlebt hat.

Das fünfte Kriterium ist die emotionale Bindung an das bestehende Zuhause, gerade eben ausführlich besprochen. Sie lässt sich schwer in Zahlen fassen, verdient aber trotzdem einen festen Platz in der Matrix, weil sie das Wohlbefinden real beeinflusst.

Das sechste Kriterium ist die Zukunftssicherheit bei wachsendem Pflegebedarf, wie sie in Kapitel 15 vertieft wird. Trägt die gewählte Lösung auch dann noch, wenn sich der Unterstützungsbedarf in fünf oder zehn Jahren erhöht?

Das siebte Kriterium ist der zeitliche Aufwand: Wie lange dauert ein Umbau, mit welchen Einschränkungen während der Bauphase, gegenüber wie lange dauert die Suche und Organisation eines Umzugs?

Das achte und letzte Kriterium ist die Steuerbarkeit, also wie viel Kontrolle die betroffene Person über den Prozess selbst behält. Ein Umbau in der eigenen Wohnung lässt sich meist in Etappen planen, jederzeit anpassen, notfalls unterbrechen. Ein Umzug in eine fremd organisierte Wohnform bringt oft weniger Steuerungsmöglichkeit mit sich, weil man sich in bestehende Strukturen einfügt, statt sie selbst zu gestalten.

Wie die Matrix in der Praxis funktioniert

Diese acht Kriterien lassen sich in einer einfachen Tabelle gegenüberstellen, mit zwei Spalten, Umbau und Umzug, und für jedes Kriterium einer Einschätzung, wie gut die jeweilige Option abschneidet. Wichtig dabei: Nicht jedes Kriterium wiegt für jeden Menschen gleich schwer. Frau Berger legt großen Wert auf soziales Umfeld und emotionale Bindung, für sie fallen diese beiden Kriterien besonders stark ins Gewicht, mehr als der zeitliche Aufwand, den sie geduldig in Kauf nehmen würde. Herr Yilmaz, dessen Wunsch nach kurzen Wegen im Haus schon aus Kapitel 1 bekannt ist, gewichtet die bauliche Machbarkeit und die Zukunftssicherheit besonders hoch, während ihm das soziale Umfeld zweitrangig erscheint, weil er ohnehin wenig Kontakt zur Nachbarschaft pflegt.

Diese individuelle Gewichtung ist kein Trick, um sich die gewünschte Antwort selbst zu bestätigen, sondern die eigentliche Substanz der Matrix. Sie greift direkt auf die Werteliste aus Kapitel 1 zurück: Wer dort Vertrautheit und Nähe zum eigenen Viertel hoch gewichtet hat, sollte diese Präferenz auch hier konsequent einfließen lassen, nicht plötzlich vergessen, weil eine Tabelle scheinbar Objektivität verspricht. Eine Matrix ersetzt keine Werte, sie macht sie nur sichtbarer und vergleichbarer.

Beim Ehepaar Lindner sieht das ausgefüllte Ergebnis am Ende so aus: Bauliche Machbarkeit spricht klar gegen den Umbau, weil sich die Etagentrennung nicht auflösen lässt. Gesamtkosten über zehn Jahre sprechen eher für einen überschaubaren Umzug in eine barrierefreie Wohnung, weil ein Versuch, das Haus dennoch anzupassen, mit unsicherem Ausgang teuer würde. Soziales Umfeld und emotionale Bindung sprechen stark für das Bleiben, das Haus ist ihr Lebenswerk. Erreichbarkeit ist beim bisherigen Standort gut, das würde sich bei einem Umzug in der Nähe kaum ändern. Zukunftssicherheit spricht deutlich gegen den Verbleib im dreistöckigen Haus. Zeitlicher Aufwand ist bei beiden Optionen erheblich, wenn auch unterschiedlich verteilt. Steuerbarkeit ist beim Verbleib zunächst höher, kippt aber, sobald die Treppe zur echten Gefahr wird, die niemand mehr kontrollieren kann.

Am Ende dieser Auflistung, jedes Kriterium einzeln durchdacht, nicht pauschal entschieden, kristallisiert sich beim Ehepaar Lindner eine Tendenz heraus, die keiner der beiden zunächst hören wollte: Ein Umzug in eine barrierefreie Wohnung im selben Viertel, wenn möglich mit Blick auf einen kleinen Garten, wird zur naheliegendsten Option. Nicht, weil das Haus nicht liebenswert wäre. Sondern weil die bauliche Realität eine Grenze setzt, die sich mit Zuneigung allein nicht überwinden lässt.

Bei Frau Berger fällt das Bild fast spiegelverkehrt aus. Bauliche Machbarkeit spricht klar für den Umbau, ihre Wohnung liegt bereits auf einer Ebene. Gesamtkosten über zehn Jahre sprechen ebenfalls für den Umbau, ein überschaubares Bad-Update kostet deutlich weniger als ein kompletter Wohnungswechsel samt Umzugsprozess. Soziales Umfeld und emotionale Bindung sprechen ohnehin für das Bleiben, das war von Anfang an ihr erklärtes Ziel aus Kapitel 1. Erreichbarkeit ist an ihrem Standort gut. Zukunftssicherheit lässt sich durch den geplanten Umbau ausreichend absichern, da keine Etagenproblematik besteht. Zeitlicher Aufwand für einen Badumbau ist überschaubar, einige Wochen, verglichen mit Monaten der Wohnungssuche. Steuerbarkeit bleibt hoch, weil sie den Umbau in eigenem Tempo planen kann. Bei Frau Berger fällt das Ergebnis eindeutig aus: Umbau, keine Frage.

Wenn das Ergebnis nicht eindeutig ist

Nicht jeder Fall liegt so klar wie bei den Lindners oder bei Frau Berger. Häufig zeigt die ausgefüllte Matrix ein gemischtes Bild: einige Kriterien sprechen für den Verbleib, andere für den Wechsel, ohne dass eine Seite klar überwiegt. Genau in diesen Fällen zeigt sich der eigentliche Wert der Methode, denn sie erlaubt es, genauer hinzuschauen, statt sich von der ersten spontanen Reaktion leiten zu lassen. Wenn etwa die bauliche Machbarkeit unklar ist, weil noch keine konkreten Handwerkerangebote vorliegen, lohnt es sich, genau diesen Punkt zu klären, bevor die gesamte Matrix ausgefüllt wird. Eine unsichere Einschätzung bei einem einzelnen Kriterium sollte nicht einfach überbrückt, sondern gezielt recherchiert werden.

Manchmal zeigt sich bei genauerer Betrachtung auch, dass zwei Kriterien in Wahrheit gegeneinander verrechnet werden müssen, weil sie sich gegenseitig beeinflussen. Wer etwa hohe emotionale Bindung an das bestehende Zuhause empfindet, aber gleichzeitig eine sehr geringe Zukunftssicherheit feststellt, steht vor einem echten inneren Konflikt, der sich nicht einfach durch Addition von Punkten auflösen lässt. Hier hilft es, ehrlich zu fragen: Wie lange würde die Zukunftssicherheit noch reichen, bevor sie kritisch wird? Ein Jahr, fünf Jahre, zehn Jahre? Diese zeitliche Einordnung verändert oft die Dringlichkeit der Entscheidung erheblich.

Zwischenlösungen, die zu selten bedacht werden

Ein verbreiteter Denkfehler bei dieser Abwägung besteht darin, sie als reine Entweder-oder-Frage zu behandeln, als gäbe es nur die beiden Extreme, komplettes Bleiben ohne Veränderung oder kompletter Umzug in eine völlig neue Umgebung. Dabei existieren Zwischenlösungen, die oft übersehen werden, weil sie weniger dramatisch klingen als der große Schritt, aber in vielen Fällen genau die richtige Antwort darstellen.

Eine solche Zwischenlösung ist der Etagenwechsel im selben Haus, sofern das Gebäude mehrere Wohnungen umfasst. Wer in einem Mehrfamilienhaus im dritten Stock ohne Aufzug wohnt, muss nicht zwangsläufig das ganze Viertel verlassen, wenn im selben Haus eine Wohnung im Erdgeschoss frei wird oder frei gemacht werden kann. Solche Lösungen erfordern oft nur ein Gespräch mit der Hausverwaltung oder direkt mit Nachbarn, die vielleicht selbst froh wären, in die größere Wohnung im oberen Stockwerk zu ziehen, während die kleinere, besser erreichbare Wohnung im Erdgeschoss frei wird. Diese Art des Tauschs bleibt in der Praxis selten, weil sie Koordination und Glück erfordert, aber sie verdient es, zumindest als Möglichkeit geprüft zu werden, bevor ein kompletter Umzug ins Auge gefasst wird.

Eine zweite Zwischenlösung ist die Teilauslagerung von Räumen, die vor allem bei größeren Häusern wie dem der Lindners denkbar wäre, wenn auch in ihrem konkreten Fall durch die bauliche Enge nicht umsetzbar. Bei anderen, großzügiger geschnittenen Häusern lässt sich manchmal ein bislang wenig genutzter Raum im Erdgeschoss, etwa ein früheres Arbeitszimmer oder ein Gästezimmer, zu einem vollwertigen Schlafraum umbauen, ergänzt um ein kleines Bad im selben Geschoss. So entsteht eine Art Wohnung innerhalb der Wohnung, die alle wesentlichen Funktionen auf einer Ebene bündelt, während die oberen Stockwerke weiterhin genutzt werden, etwa für Besuch oder gelegentliche Aktivitäten, aber nicht mehr für den täglichen Grundbedarf. Diese Lösung verlangt zwar einen baulichen Eingriff, der nicht trivial ist, sie bewahrt aber die emotionale Bindung an das Haus als Ganzes, während sie gleichzeitig die Zukunftssicherheit erheblich verbessert.

Eine dritte Zwischenlösung, die sich eher auf der Umzugsseite verorten lässt, aber deutlich kleinere Schritte erlaubt als ein kompletter Wechsel der Wohnform, ist der Umzug innerhalb desselben Viertels, ohne gleich in eine organisierte Wohnform mit Serviceleistungen zu wechseln. Wer emotional stark an sein Viertel gebunden ist, aber baulich in seiner bisherigen Wohnung an Grenzen stößt, muss nicht zwangsläufig in eine völlig andere Wohnform wechseln. Manchmal genügt der Wechsel in eine barrierefreie Mietwohnung wenige Straßen weiter, mit denselben vertrauten Wegen zum Bäcker, zur Ärztin, zur Nachbarin, aber ohne die baulichen Hindernisse der alten Wohnung. Diese Lösung

verbindet die Vorteile beider Seiten der Matrix, indem sie das soziale Umfeld erhält und gleichzeitig die bauliche Machbarkeit verbessert, ohne den drastischen Schritt einer völlig neuen Wohnform zu gehen.

Diese drei Zwischenlösungen zeigen: Die Matrix mit ihren acht Kriterien liefert nicht zwangsläufig eine Entscheidung zwischen zwei starren Polen, sondern kann auch dazu führen, dass eine dritte, gemischte Option als beste Antwort erscheint. Wer die Matrix ausfüllt und feststellt, dass weder ein reiner Verbleib noch ein kompletter Umzug überzeugend abschneidet, sollte genau an dieser Stelle innehalten und prüfen, ob eine der genannten Zwischenlösungen oder eine ähnliche, individuell passende Variante infrage kommt.

Die eigene Matrix ausfüllen

An dieser Stelle des Buches ist der Moment gekommen, die eigene Matrix tatsächlich auszufüllen, nicht nur gedanklich, sondern schriftlich, mit Stift auf Papier oder in einer einfachen Tabelle am Computer. Für jedes der acht Kriterien, bauliche Machbarkeit, Gesamtkosten über zehn Jahre, soziales Umfeld, Erreichbarkeit, emotionale Bindung, Zukunftssicherheit, zeitlicher Aufwand und Steuerbarkeit, lohnt sich zunächst eine kurze, ehrliche Einschätzung, wie stark dieses Kriterium für die eigene Situation überhaupt zutrifft, und danach eine Einschätzung, welche der beiden Optionen, Umbau oder Umzug, hier besser abschneidet.

Wichtig ist dabei, sich nicht von der Reihenfolge der Kriterien täuschen zu lassen, als wäre die bauliche Machbarkeit automatisch das wichtigste. Für manche Menschen mag die emotionale Bindung an das eigene Zuhause schwerer wiegen als jedes andere Kriterium, für andere ist es die Zukunftssicherheit angesichts einer bereits absehbaren gesundheitlichen Entwicklung. Diese Gewichtung sollte bewusst und offen vorgenommen werden, am besten gemeinsam mit einem Partner oder einer Partnerin, falls vorhanden, weil unterschiedliche Gewichtungen innerhalb einer Beziehung selbst schon ein wichtiges Gesprächsthema darstellen, das in Kapitel 16 noch vertieft wird.

Wer die Matrix ausgefüllt hat, sollte sich nicht scheuen, das Ergebnis noch einmal sacken zu lassen, bevor eine endgültige Entscheidung getroffen wird. Manchmal zeigt sich erst nach ein paar Tagen, ob das Ergebnis der Matrix tatsächlich stimmig wirkt oder ob sich ein unguter Rest bleibt, der dann noch einmal genauer betrachtet werden sollte. Eine Matrix ist ein Werkzeug zur Klärung, kein Orakel, das eine endgültige Wahrheit ausspricht. Ihr Wert liegt darin, dass sie eine komplexe, oft emotional aufgeladene Frage in überschaubare Teile zerlegt, die sich einzeln durchdenken lassen, statt in der Gesamtschau steckenzubleiben.

Ein solides Fundament für den nächsten Schritt

Welche Tendenz sich am Ende auch zeigt, ob die Waagschale eher zum Umbau oder eher zum Umzug ausschlägt, oder ob eine der beschriebenen Zwischenlösungen als beste Antwort erscheint: Jede dieser Optionen braucht ein solides finanzielles Fundament, um tatsächlich umgesetzt zu werden. Ein Umbau, so überschaubar er auch scheinen mag, kostet Geld, das irgendwo herkommen muss, sei es aus eigenen Ersparnissen, aus einem Kredit oder aus einer der zahlreichen Förderungen, die in Deutschland für altersgerechtes Wohnen existieren. Ein Umzug in eine neue Wohnform kostet ebenfalls, oft in anderer Verteilung, mit höheren laufenden Kosten statt einer einmaligen Investition.

Das Ehepaar Lindner, das sich nach Abwägung aller acht Kriterien für einen Umzug in eine barrierefreie Wohnung entschieden hat, steht nun vor der Frage, wie sich dieser Schritt finanziell tragen lässt, welche Kosten der Verkauf oder die Vermietung des bisherigen Hauses mit sich bringt, und welche laufenden Ausgaben die neue Wohnung verursachen wird. Frau Berger, die sich für den Umbau ihrer bestehenden Wohnung entschieden hat, muss klären, welche Fördermittel für ihr geplantes Bad-Update infrage kommen und in welcher Reihenfolge Anträge gestellt werden müssen, bevor überhaupt ein Handwerksbetrieb beauftragt wird. Diese finanzielle Seite der Entscheidung, so unterschiedlich sie sich in beiden Fällen darstellt, ist der notwendige nächste Schritt, um aus einer gefundenen Tendenz eine tatsächlich umsetzbare Entscheidung zu machen. Genau darum geht es im folgenden Kapitel: um Kosten, Zuschüsse und Förderung, klug geplant, jenseits vager Zahlen-Folklore.

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

Wer glaubt, ein Zuschuss vom Staat mache eine teure Maßnahme automatisch günstig, irrt gleich doppelt. Erstens, weil Förderprogramme fast immer nur einen Teil der Kosten übernehmen, selten die Gesamtsumme. Zweitens, weil der Zuschuss oft an eine Bedingung geknüpft ist, die im Eifer der Vorfreude gerne übersehen wird: den Antrag vor Auftragsvergabe zu stellen. Wer zuerst den Handwerker bestellt und danach an die Förderung denkt, hat in vielen Programmen bereits verloren, bevor überhaupt eine Rechnung geschrieben wurde. Dieser Irrtum, so verbreitet er ist, kostet jedes Jahr unzähligen Menschen bares Geld, das eigentlich hätte fließen können.

Der zweite verbreitete Irrtum liegt in der Vorstellung, Finanzierungsfragen ließen sich mit einer einzigen, sauberen Zahl beantworten, dem berühmten „Was kostet das denn ungefähr?", das so oft am Küchentisch gestellt wird. Die ehrliche Antwort lautet in aller

Regel: Das kommt darauf an, und zwar auf mehr Faktoren, als man auf den ersten Blick vermutet. Wer eine seriöse Finanzplanung für Umbau oder Umzug aufstellen will, braucht deshalb keine fertige Tabelle mit Fantasiezahlen, sondern eine Methode, mit der sich die eigene, sehr individuelle Rechnung aufstellen lässt. Genau diese Methode steht im Mittelpunkt dieses Kapitels, nicht eine Liste angeblich sicherer Beträge, die morgen schon wieder veraltet sein könnten.

Warum dieses Kapitel keine Zahlen verspricht

Bevor es um Kostenblöcke, Förderprogramme und Budgetpläne geht, verdient eine Grundsatzentscheidung dieses Buches eine kurze Erklärung. Zuschusshöhen, Programmnummern und Antragsbedingungen ändern sich in Deutschland mit einer Regelmäßigkeit, die frustrierend sein kann, aber real ist. Ein Förderprogramm, das im vergangenen Jahr großzügig ausgestattet war, kann im laufenden Jahr gedeckelt, umbenannt oder ganz eingestellt worden sein. Landesprogramme unterscheiden sich zwischen Bundesländern, manchmal sogar zwischen benachbarten Landkreisen, wenn kommunale Zusatztöpfe ins Spiel kommen. Wer in diesem Buch also nach einer konkreten Fördersumme sucht, die heute gilt und in fünf Jahren noch gilt, wird enttäuscht. Das ist Absicht.

Was dieses Kapitel stattdessen liefert, ist ein verlässliches Gerüst: welche Kategorien von Kosten grundsätzlich entstehen, welche Arten von Förderung grundsätzlich existieren, und vor allem, wie man an verlässliche, aktuelle Informationen gelangt, statt sich auf veraltete Zahlen aus einer Broschüre von vor drei Jahren zu verlassen. Jede konkrete Zahl, jede Programmbezeichnung, die im Folgenden trotzdem genannt wird, dient ausschließlich der Veranschaulichung des Prinzips und ist ausdrücklich als zu verifizierender Punkt zu verstehen, keinesfalls als verbindliche Auskunft. Wer eine Entscheidung auf Basis konkreter Förderbeträge treffen will, sollte diese vor Beginn jeder Planung direkt bei der zuständigen Stelle erfragen, sei es die Kreditanstalt für Wiederaufbau, die eigene Pflegekasse oder die kommunale Wohnberatungsstelle.

Die Kostenblöcke des Umbaus

Wer sich für einen Umbau entscheidet, wie es Frau Berger aus dem vorigen Kapitel getan hat, sieht sich mit mehreren, klar unterscheidbaren Kostenblöcken konfrontiert, die selten in einer einzigen Rechnung zusammenfließen, sondern nacheinander auftreten und oft von unterschiedlichen Stellen kommen. Der erste Block ist die reine Handwerkerleistung: Material, Arbeitszeit, Anfahrt, Entsorgung des Altbestands. Bei einem Badumbau etwa umfasst das den Rückbau der alten Wanne, die Verlegung neuer Fliesen, die Installation der bodengleichen Dusche, den Einbau von Haltegriffen und die abschließende Abdichtung. Diese Kosten variieren erheblich, je nach Region, je nach Handwerksbetrieb, je

nach Materialwahl, und lassen sich nur durch konkrete, schriftliche Angebote seriös einschätzen, nicht durch Pauschalwerte aus dem Internet.

Der zweite Block betrifft mögliche Planungs- und Beratungskosten, die gerade bei größeren Umbauten anfallen können. Wer eine Wand versetzt, um ein barrierefreies Bad zu ermöglichen, braucht womöglich einen Statiker, der bestätigt, dass die Wand nicht tragend ist, oder einen Architekten, der die Genehmigungsfähigkeit prüft. Bei kleineren Maßnahmen wie dem Einbau von Haltegriffen entfällt dieser Block meist vollständig, bei größeren Eingriffen wie dem nachträglichen Einbau eines Treppenlifts oder einer Rampe kann er einen spürbaren Anteil der Gesamtkosten ausmachen.

Der dritte Block, der gerne unterschätzt wird, sind die Kosten für die Übergangszeit während der Bauphase. Wer sein einziges Bad umbaut, braucht für die Dauer der Arbeiten eine Alternative, sei es ein Besuch bei Verwandten, eine improvisierte Waschgelegenheit oder im Extremfall eine kurzzeitige Unterbringung außerhalb der eigenen Wohnung. Diese Kosten fallen nicht bei jedem Umbau an, sollten aber bei größeren Eingriffen realistisch mitgedacht werden, statt erst während der Bauzeit überrascht festzustellen, dass drei Wochen ohne funktionierendes Bad eine echte Belastung darstellen.

Der vierte Block schließlich sind unvorhergesehene Zusatzkosten, die bei Umbauten in bestehender Bausubstanz fast die Regel sind, nicht die Ausnahme. Wer eine Wand öffnet, um eine Leitung zu verlegen, stößt manchmal auf eine andere Leitung, die nicht im Plan verzeichnet war. Wer den Boden im Bad entfernt, findet manchmal Feuchtigkeitsschäden, die vorher niemand sehen konnte. Diese Unwägbarkeiten sind der Hauptgrund, warum jede seriöse Budgetplanung, wie sie im weiteren Verlauf dieses Kapitels vorgestellt wird, einen Puffer einkalkuliert, statt mit einer optimistischen Punktlandung zu rechnen.

Die Kostenblöcke des Umzugs

Wer sich stattdessen, wie das Ehepaar Lindner, für einen Umzug entscheidet, sieht sich mit einer anderen, aber nicht kleineren Anzahl an Kostenblöcken konfrontiert. Zunächst die Kosten der Wohnungssuche selbst, die sich zwar kaum in Euro beziffern lassen, aber Zeit und, je nach Region, auch Maklercourtage kosten können, sofern eine solche anfällt und nicht durch gesetzliche Regelungen der vermietenden Seite auferlegt wird. Danach folgen die klassischen Umzugskosten: das Umzugsunternehmen, sofern die eigene Kraft für einen Umzug in Eigenregie nicht mehr ausreicht, Verpackungsmaterial, eventuell eine Zwischenlagerung von Möbeln, die in der neuen, oft kleineren Wohnung keinen Platz mehr finden.

Ein Block, der beim Umzug besonders leicht unterschätzt wird, sind doppelte Wohnkosten während der Übergangszeit. Wer die alte Wohnung kündigt und in die neue einzieht, muss in vielen Fällen für einen gewissen Zeitraum beide Mieten gleichzeitig tragen, etwa wenn der Kündigungstermin der alten Wohnung nicht exakt mit dem Einzugstermin der neuen zusammenfällt. Bei einem Eigenheim, das erst noch verkauft werden muss, kann sich diese Übergangszeit sogar über Monate erstrecken, während derer laufende Kosten für das alte Haus, etwa Versicherungen, Instandhaltung und gegebenenfalls noch laufende Kreditraten, parallel zur neuen Miete anfallen.

Ein weiterer Block betrifft die Renovierung der alten Wohnung oder des alten Hauses vor Übergabe an neue Bewohner oder vor dem Verkauf, sofern der Zustand dies erfordert. Wer dreißig Jahre in derselben Wohnung gelebt hat, hinterlässt Spuren, die vor der Weitergabe oft ausgebessert werden müssen, von neuem Anstrich bis zu kleineren Reparaturen. Und schließlich, oft der größte, aber am schwersten kalkulierbare Block: die laufenden Mehrkosten der neuen Wohnform. Eine barrierefreie Mietwohnung kostet in vielen Regionen mehr als eine vergleichbare, nicht barrierefreie Wohnung, weil die Nachfrage das Angebot deutlich übersteigt. Servicewohnen, wie es in Kapitel 10 beschrieben wurde, bringt eine monatliche Servicepauschale mit sich, die zusätzlich zur eigentlichen Miete anfällt und über zehn Jahre gerechnet zu einer erheblichen Summe anwachsen kann.

Angebote lesen lernen: Was auf dem Papier steht und was nicht

Ob Umbau oder Umzug, an einem Punkt führt kein Weg vorbei: Irgendwann liegen konkrete Angebote auf dem Tisch, die verglichen und bewertet werden müssen. Genau hier entscheidet sich oft, ob eine Finanzplanung später hält, was sie versprochen hat, oder ob böse Überraschungen folgen. Ein Angebot, das nur eine einzige Gesamtsumme nennt, ohne Aufschlüsselung nach Material, Arbeitszeit und Nebenkosten, sollte grundsätzlich misstrauisch machen, egal wie sympathisch der Handwerksbetrieb im Gespräch gewirkt hat. Seriöse Angebote listen einzelne Posten auf, sodass sich nachvollziehen lässt, wofür welcher Betrag anfällt, und sodass sich verschiedene Angebote tatsächlich vergleichen lassen, statt nur die nackte Endsumme gegenüberzustellen.

Ein zweiter wichtiger Punkt betrifft die Unterscheidung zwischen einem Festpreisangebot und einem Angebot auf Basis von Stundenlohn plus Materialkosten nach Aufwand. Ein Festpreisangebot gibt Sicherheit, weil der genannte Betrag verbindlich ist, unabhängig davon, ob die Arbeiten länger dauern als geplant. Ein Angebot nach Aufwand kann günstiger ausfallen, wenn alles glatt läuft, birgt aber das Risiko, dass sich der Endbetrag durch unvorhergesehene Probleme, wie sie im vorigen Abschnitt beschrieben wurden, deutlich erhöht. Für größere Umbauten, insbesondere im Bad, wo häufig verdeckte

Schäden zutage treten, lohnt sich in der Regel ein möglichst detailliertes Festpreisangebot, ergänzt um eine klare Regelung, wie mit tatsächlich auftretenden Zusatzarbeiten umgegangen wird, etwa durch einen vorab vereinbarten Stundensatz für nachträglich festgestellte Mängel.

Ein dritter Punkt, der leicht übersehen wird, betrifft den genannten Zeitplan. Ein schriftliches Angebot sollte nicht nur den Preis, sondern auch einen realistischen Zeitrahmen enthalten, mit einem konkreten Starttermin und einer geschätzten Bauzeit. Wer nur einen Preis erhält, aber keinen Zeitplan, weiß am Ende nicht, ob der Handwerksbetrieb in zwei Wochen beginnt oder erst in einem halben Jahr, was gerade bei dringendem Handlungsbedarf, etwa nach einem Sturz, ein entscheidendes Kriterium sein kann.

Besondere Vorsicht ist bei auffällig günstigen Angeboten geboten, die deutlich unter dem liegen, was andere Betriebe für vergleichbare Leistungen veranschlagen. Ein solches Angebot kann seriöse Gründe haben, etwa weil ein Betrieb gerade eine Auftragslücke füllen möchte. Es kann aber auch bedeuten, dass wichtige Leistungen fehlen, die später als teure Zusatzarbeit nachberechnet werden, dass minderwertiges Material verwendet wird, das nicht den erwarteten Standards entspricht, oder dass der Betrieb schlicht nicht über die notwendige Erfahrung mit altersgerechten Umbauten verfügt und daher den tatsächlichen Aufwand unterschätzt. Ein Vergleich von mindestens zwei, besser drei Angeboten unterschiedlicher Betriebe schafft hier die notwendige Vergleichsbasis, um ein Gefühl für einen realistischen Preisrahmen zu entwickeln, bevor eine Entscheidung fällt.

Ein Detail, das gerade bei geförderten Maßnahmen entscheidend werden kann, betrifft die genaue Bezeichnung der Leistungen im Angebot. Viele Förderprogramme verlangen, dass die durchgeführten Maßnahmen einer bestimmten förderfähigen Kategorie zugeordnet werden können, etwa dem Abbau von Barrieren im Sinne der jeweiligen Programmrichtlinie. Ein Angebot, das die Leistungen nur vage beschreibt, etwa als „Badezimmer komplett neu", statt konkret die einzelnen barrierereduzierenden Maßnahmen zu benennen, kann bei der späteren Antragstellung oder Abrechnung gegenüber der Fördermittelstelle zu Problemen führen. Es lohnt sich deshalb, bereits beim Einholen der Angebote zu erwähnen, dass eine Förderung angestrebt wird, damit der Handwerksbetrieb die Formulierung entsprechend anpassen kann.

Antrag vor Auftrag: Die Regel, die Herrn Yilmaz überraschte

Herr Yilmaz, dessen Wunsch nach kurzen Wegen im Haus bereits in Kapitel 1 zur Sprache kam, hatte sich nach der Lektüre der vorigen Kapitel entschlossen, sein Bad umzubauen und gleichzeitig eine Rampe für den Hauseingang zu errichten. Er hatte bereits mit einem Handwerksbetrieb gesprochen, der einen guten Eindruck machte, und einen

mündlichen Starttermin vereinbart, in der Annahme, dass sich die Förderfrage anschließend klären ließe, während die Arbeiten bereits liefen. Erst ein Gespräch mit seiner Pflegekasse machte ihm klar, dass er einen entscheidenden Fehler beinahe begangen hätte.

Viele Förderprogramme, sowohl bei der Pflegekasse als auch bei kommunalen und landesweiten Zuschüssen, verlangen ausdrücklich, dass der Antrag gestellt und in der Regel auch bewilligt wird, bevor der Auftrag an den Handwerksbetrieb vergeben wird. Wer diese Reihenfolge umdreht, riskiert, den Anspruch auf Förderung vollständig zu verlieren, selbst wenn die Maßnahme inhaltlich förderfähig gewesen wäre. Der Grund dafür liegt in der Logik der jeweiligen Programme: Die fördernde Stelle möchte prüfen können, ob eine Maßnahme grundsätzlich förderfähig ist, bevor sie stattfindet, nicht nachträglich eine bereits abgeschlossene Maßnahme rückwirkend bezuschussen.

Herr Yilmaz musste seinen Plan deshalb noch einmal umstellen. Statt den bereits vereinbarten Starttermin zu bestätigen, stellte er zunächst bei seiner Pflegekasse einen Antrag auf Zuschuss zur wohnumfeldverbessernden Maßnahme, wobei ihm die zuständige Sachbearbeiterin erklärte, welche Unterlagen dafür nötig waren, unter anderem ein detailliertes Angebot des Handwerksbetriebs, aus dem die einzelnen Maßnahmen klar hervorgingen, ganz im Sinne des vorigen Abschnitts. Parallel dazu erkundigte er sich bei seiner Kommune nach einem möglichen Landeszuschuss für altersgerechten Umbau, der theoretisch mit der Pflegekassen-Leistung kombinierbar sein könnte, wobei ihm ausdrücklich mitgeteilt wurde, dass eine solche Kombination im Einzelfall geprüft werden müsse und keineswegs automatisch garantiert sei.

Diese Erfahrung von Herrn Yilmaz lässt sich zu einer allgemeinen Regel verdichten, die für praktisch jede Form der Förderung gilt, unabhängig vom konkreten Programm: Wer eine Förderung in Anspruch nehmen möchte, sollte sich vor jeder verbindlichen Beauftragung eines Handwerksbetriebs bei der jeweils zuständigen Stelle erkundigen, welche formalen Schritte in welcher Reihenfolge notwendig sind. Diese Reihenfolge unterscheidet sich zwischen verschiedenen Programmen, manche verlangen eine formelle Bewilligung vor Auftragsvergabe, andere begnügen sich mit der Einreichung des Antrags samt Kostenvoranschlag, wieder andere erlauben unter bestimmten Umständen einen sogenannten vorzeitigen Maßnahmenbeginn nach ausdrücklicher Genehmigung. Wer diese Details nicht im Vorfeld klärt, riskiert genau das, was Herr Yilmaz beinahe erlebt hätte: eine Maßnahme, die förderfähig gewesen wäre, aber durch die falsche Reihenfolge ihren Anspruch verliert.

Die Förderlandschaft im Überblick: Kategorien statt Zahlen

Auch wenn konkrete Beträge und Programmnummern, wie eingangs erklärt, immer aktuell verifiziert werden müssen, lohnt sich ein Überblick über die grundsätzlichen Kateg-

orien, in die sich die deutsche Förderlandschaft für altersgerechtes Wohnen einteilen lässt. Diese Kategorien bleiben über die Jahre stabiler als die konkreten Konditionen innerhalb der Programme, sie bieten also eine verlässlichere Orientierung als jede Einzelzahl.

Die erste Kategorie sind bundesweite Förderprogramme, die über die Kreditanstalt für Wiederaufbau, kurz KfW, abgewickelt werden. Diese Programme richten sich an den altersgerechten Umbau von Wohnraum und existieren grundsätzlich in zwei Varianten, als Zuschuss, der nicht zurückgezahlt werden muss, und als zinsgünstiger Kredit, der über die Jahre in Raten getilgt wird. Welche der beiden Varianten aktuell verfügbar ist, in welcher Höhe und unter welchen Voraussetzungen, ändert sich immer wieder, weshalb an dieser Stelle bewusst keine konkrete Programmnummer oder Zuschusshöhe genannt wird. Fest steht das Grundprinzip: Wer investiert, um Barrieren abzubauen, sei es durch einen Badumbau, den Einbau eines Treppenlifts oder die Beseitigung von Schwellen, kann grundsätzlich prüfen lassen, ob eine solche bundesweite Förderung infrage kommt, und zwar bevor der erste Handwerksbetrieb beauftragt wird.

Die zweite Kategorie sind Leistungen der Pflegekasse zur sogenannten wohnumfeldverbessernden Maßnahme. Diese Leistung setzt in aller Regel voraus, dass ein Pflegegrad festgestellt wurde oder ein entsprechender Antrag zumindest gestellt ist, und sie ist an den Nachweis geknüpft, dass die geplante Maßnahme die häusliche Pflege ermöglicht oder erheblich erleichtert. Die konkrete Höhe dieser Leistung, ebenso wie die genauen Voraussetzungen für ihre Bewilligung, unterliegt regelmäßigen Anpassungen und sollte direkt bei der eigenen Pflegekasse erfragt werden, idealerweise in einem persönlichen Beratungsgespräch, wie es Herr Yilmaz in Anspruch genommen hat.

Die dritte Kategorie umfasst kommunale und Länderprogramme, die je nach Bundesland, teilweise sogar je nach einzelner Kommune, sehr unterschiedlich ausgestaltet sind. Manche Bundesländer bieten eigene Zuschussprogramme für altersgerechten Umbau an, die zusätzlich zu bundesweiten Programmen beantragt werden können, andere verlassen sich stärker auf die bundesweite Förderlandschaft und ergänzen sie kaum. Kommunale Wohnberatungsstellen, wie sie bereits in Kapitel 2 erwähnt wurden, kennen in der Regel die aktuell verfügbaren Programme der eigenen Region am besten und sind deshalb eine der verlässlichsten ersten Anlaufstellen, um sich einen Überblick über lokal verfügbare Fördertöpfe zu verschaffen.

Die vierte Kategorie betrifft das Wohngeld, eine Leistung, die grundsätzlich nicht speziell für altersgerechten Umbau gedacht ist, sondern allgemein einkommensschwächere Haushalte bei den Wohnkosten unterstützt, sei es bei der Miete oder, in modifizierter Form, bei den mit selbstgenutztem Wohneigentum verbundenen Belastungen. Für manche Menschen im Alter, deren Einkommen sich durch Rentenbezug deutlich verändert

hat, kann sich ein Anspruch auf Wohngeld ergeben, der vorher nicht bestand. Ob ein solcher Anspruch im Einzelfall besteht, hängt von zahlreichen individuellen Faktoren ab und lässt sich am zuverlässigsten bei der zuständigen Wohngeldstelle der eigenen Kommune klären.

Die fünfte Kategorie schließlich betrifft die steuerliche Seite, konkret die Möglichkeit, Handwerkerleistungen im Rahmen der Einkommensteuererklärung anteilig geltend zu machen. Diese Möglichkeit betrifft in der Regel den Lohnanteil einer Handwerkerrechnung, nicht die Materialkosten, und ist an bestimmte formale Voraussetzungen geknüpft, etwa dass die Rechnung nicht bar bezahlt wird, sondern nachweisbar per Überweisung. Diese steuerliche Absetzbarkeit kann einen spürbaren Unterschied machen, sie berührt aber individuelle steuerliche Fragen, die je nach persönlicher Einkommenssituation, Familienstand und weiteren Faktoren sehr unterschiedlich ausfallen können. Aus diesem Grund behandelt dieses Buch, wie bereits in der Kapitelübersicht angekündigt, keine individuellen Steuer- und Erbschaftsfragen im Detail, sondern verweist an dieser Stelle ausdrücklich auf die Beratung durch eine Steuerberaterin oder einen Steuerberater, die die persönliche Situation im Detail kennen.

Warum Kombinationen möglich, aber nicht garantiert sind

Ein Punkt, der bei Herrn Yilmaz bereits anklang, verdient eine genauere Betrachtung: die Frage, ob sich mehrere Förderquellen kombinieren lassen. Grundsätzlich ist es in vielen Fällen möglich, eine bundesweite KfW-Förderung mit einer Leistung der Pflegekasse und einem zusätzlichen kommunalen oder Landesprogramm zu kombinieren, sodass sich die Eigenbeteiligung an den Gesamtkosten deutlich reduziert. Diese Möglichkeit ist jedoch keineswegs automatisch gegeben und hängt von den spezifischen Regeln jedes einzelnen Programms ab. Manche Programme schließen eine Kombination mit bestimmten anderen Förderungen ausdrücklich aus, andere begrenzen die maximale Gesamtförderung auf einen bestimmten Anteil der Gesamtkosten, unabhängig davon, aus wie vielen einzelnen Quellen sich dieser Anteil zusammensetzt.

Wer also, wie Herr Yilmaz, mehrere Förderquellen kombinieren möchte, sollte diese Kombination nicht als selbstverständlich voraussetzen, sondern aktiv bei den beteiligten Stellen erfragen, ob und in welcher Höhe eine solche Kombination im konkreten Einzelfall möglich ist. Diese Nachfrage kostet Zeit, sie verhindert aber die unangenehme Überraschung, sich auf eine erhoffte Gesamtsumme verlassen zu haben, die sich am Ende als deutlich geringer herausstellt, weil eine der beteiligten Stellen einen anderen Fördertopf bereits als ausreichend anrechnet.

Die Budgetplan-Methode: Vom Ist-Zustand zur Zehn-Jahres-Rechnung

Nach diesem Überblick über Kostenblöcke, Angebote und Förderkategorien lässt sich nun die eigentliche Methode dieses Kapitels vorstellen, mit der sich die individuelle finanzielle Situation systematisch durchrechnen lässt, unabhängig davon, ob am Ende ein Umbau oder ein Umzug steht. Diese Methode besteht aus fünf aufeinander aufbauenden Schritten, die sich am besten schriftlich festhalten lassen, in einer einfachen Tabelle, die keine besonderen Kenntnisse in Buchhaltung voraussetzt.

Der erste Schritt ist die ehrliche Bestandsaufnahme des Ist-Budgets. Wie viel Einkommen steht monatlich zur Verfügung, aus Rente, eventuellen Kapitalerträgen, Mieteinnahmen, sofern vorhanden? Wie hoch sind die aktuellen monatlichen Wohnkosten, einschließlich Nebenkosten, Versicherungen und Instandhaltungsrücklagen bei Wohneigentum? Und, ebenso wichtig, wie hoch ist das verfügbare Vermögen, das für einen Umbau oder Umzug eingesetzt werden könnte, ohne die eigene finanzielle Sicherheit zu gefährden? Diese Bestandsaufnahme mag banal klingen, sie wird aber überraschend oft übersprungen, weil man direkt zur Frage springt, was der Umbau oder der Umzug kosten wird, ohne vorher geklärt zu haben, wovon diese Kosten eigentlich getragen werden sollen.

Der zweite Schritt ist die Schätzung der Umbau- oder Umzugskosten selbst, basierend auf den in diesem Kapitel besprochenen Kostenblöcken. Bei einem Umbau bedeutet das, konkrete Angebote einzuholen, wie im entsprechenden Abschnitt beschrieben, und diese Angebote nach den einzelnen Kostenblöcken zu sortieren. Bei einem Umzug bedeutet das, sowohl die einmaligen Umzugskosten als auch mögliche Übergangskosten realistisch zu schätzen, basierend auf ersten Erkundigungen bei Umzugsunternehmen und einem Gefühl für die aktuelle Marktsituation bei der gewünschten neuen Wohnform.

Der dritte Schritt betrifft die laufenden Mehrkosten, die nach Abschluss des Umbaus oder Umzugs entstehen. Bei einem Umbau können das etwa höhere Nebenkosten durch neue technische Ausstattung sein, bei einem Umzug in eine Servicewohnung die bereits erwähnte monatliche Servicepauschale. Dieser Schritt wird gerne unterschätzt, weil die einmaligen Kosten in der Wahrnehmung dominieren, während sich die laufenden Mehrkosten erst über die Jahre zu einer erheblichen Summe addieren.

Der vierte Schritt ist der Puffer, eine der wichtigsten, aber am häufigsten vergessenen Positionen in jeder Finanzplanung. Wie bereits im Abschnitt zu unvorhergesehenen Zusatzkosten erklärt, tauchen bei Umbauten in bestehender Bausubstanz regelmäßig Überraschungen auf, die im ursprünglichen Angebot nicht enthalten waren. Ein Puffer

von zehn bis fünfzehn Prozent der geschätzten Gesamtkosten hat sich in der Praxis als realistische Größenordnung erwiesen, um solche Überraschungen abzufedern, ohne die gesamte Finanzplanung ins Wanken zu bringen. Wer diesen Puffer von Anfang an einplant, gerät bei einer unerwarteten Zusatzrechnung nicht in Panik, sondern greift auf eine bereits vorgesehene Reserve zurück.

Der fünfte und letzte Schritt ist die Vergleichsrechnung über zehn Jahre, die bereits im vorigen Kapitel als eines der acht Kriterien der Entscheidungsmatrix erwähnt wurde und hier ihre konkrete Ausarbeitung erfährt. Diese Rechnung addiert die einmaligen Kosten aus Schritt zwei und den Puffer aus Schritt vier zu den über zehn Jahre kumulierten laufenden Mehrkosten aus Schritt drei, und stellt diese Gesamtsumme der jeweiligen Alternative gegenüber. Ein Umbau mag zunächst als teurer erscheinen, wenn nur die einmaligen Kosten betrachtet werden, kann sich über zehn Jahre gerechnet aber als deutlich günstiger erweisen, wenn die Alternative, etwa ein Umzug in eine Servicewohnung mit monatlicher Pauschale, über denselben Zeitraum erheblich höhere laufende Kosten verursacht. Umgekehrt kann ein Umzug, der zunächst hohe einmalige Kosten verursacht, sich über zehn Jahre als sinnvoller erweisen, wenn die Alternative eines Umbaus in einer baulich ungünstigen Immobilie, wie beim Ehepaar Lindner aus dem vorigen Kapitel, schlicht nicht die gewünschte Zukunftssicherheit bietet und in einigen Jahren ohnehin ein weiterer, dann teurerer Schritt notwendig würde.

Die Antragsreihenfolge festhalten

Ergänzend zur reinen Zahlenrechnung lohnt sich ein zweites Dokument, das viele Menschen unterschätzen: eine schriftliche Übersicht, welche Anträge bei welcher Stelle in welcher Reihenfolge gestellt werden müssen, bevor die erste verbindliche Beauftragung erfolgt. Diese Übersicht sollte für jede in Betracht gezogene Förderquelle festhalten, welche Unterlagen benötigt werden, an wen der Antrag zu richten ist, und ob eine Bewilligung vor Auftragsvergabe zwingend erforderlich ist oder ob unter bestimmten Voraussetzungen ein vorzeitiger Beginn gestattet werden kann. Wer diese Übersicht frühzeitig anlegt, vermeidet nicht nur die Falle, in die Herr Yilmaz beinahe getappt wäre, sondern gewinnt auch einen realistischen Zeitplan, wie lange die gesamte Finanzierungsklärung voraussichtlich dauern wird, bevor überhaupt der erste Handwerker mit der Arbeit beginnen kann.

Was dieses Kapitel bewusst ausklammert

Wie bereits in der Kapitelübersicht angekündigt, verzichtet dieses Kapitel bewusst auf eine vertiefte Behandlung individueller Steuer- und Erbschaftsfragen. Wer etwa überlegt, ob eine größere Umbaumaßnahme steuerlich günstiger über mehrere Jahre verteilt geltend gemacht werden sollte, oder wer Fragen zur Übertragung von Vermögen an die

nächste Generation im Zusammenhang mit einer Wohnentscheidung klären möchte, findet in diesem Buch bewusst keine detaillierten Antworten. Solche Fragen hängen zu stark von der individuellen Vermögens- und Familiensituation ab, um sie in einem allgemeinen Ratgeber seriös zu behandeln, und sie gehören in die Hände einer Steuerberaterin, eines Steuerberaters oder einer Fachanwältin für Erbrecht, die die persönlichen Umstände im Detail kennen.

Ein solides Zahlenfundament für die rechtliche Seite

Wer die in diesem Kapitel beschriebene Budgetplan-Methode für sich selbst durchgerechnet hat, verfügt am Ende über weit mehr als eine bloße Kostenschätzung. Er verfügt über ein Zehn-Jahres-Budgetmodell, das die eigenen finanziellen Möglichkeiten realistisch abbildet, über eine Übersicht möglicher Förderoptionen samt der notwendigen Antragsreihenfolge, und über ein geschärftes Auge für die Fallstricke schmeichelhaft günstiger Angebote. Dieses Fundament trägt die Entscheidung für Umbau oder Umzug nicht allein, es macht sie aber belastbar, weil sie nicht mehr auf vagen Vermutungen beruht, sondern auf einer nachvollziehbaren Rechnung.

Doch Geld ist, wie es zu Beginn dieses Kapitels bereits anklang, nur eine Seite der Medaille. Wer eine Wohnung umbauen möchte, aber zur Miete wohnt, braucht die Zustimmung der vermietenden Seite. Wer sein Eigentum verändern möchte, aber Teil einer größeren Eigentümergemeinschaft ist, muss unter Umständen erst einen Beschluss herbeiführen, bevor überhaupt gebaut werden darf. Wer über einen Verkauf des eigenen Hauses nachdenkt, um den Umzug zu finanzieren, sollte wissen, welche Rechte und Pflichten damit verbunden sind, insbesondere wenn Modelle wie Wohnrecht oder Teilverkauf ins Spiel kommen. Diese rechtlichen Rahmenbedingungen, die eng mit den hier besprochenen finanziellen Fragen verwoben sind, stehen im Mittelpunkt des folgenden Kapitels über Miete, Eigentum und die damit verbundenen Rechte und Pflichten.

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

Wer wohnt, wohnt nie ganz allein in seinen vier Wänden.

Über jeder Wohnung liegt ein unsichtbares Geflecht aus Verträgen, Gesetzen und Zuständigkeiten, das erst dann sichtbar wird, wenn man etwas verändern möchte. Solange alles bleibt, wie es ist, merkt man davon wenig. Sobald aber eine Schwelle verschwinden soll, eine Dusche bodengleich werden muss oder ein Treppenlift ins Treppenhaus soll, taucht plötzlich die Frage auf, wer eigentlich mitzureden hat. Diese Frage stellt sich für Mieterinnen und Mieter anders als für Eigentümerinnen und Eigentümer, und sie stellt

sich innerhalb des Eigentums noch einmal anders, je nachdem, ob jemand allein über sein Haus bestimmt oder Teil einer Gemeinschaft ist, die gemeinsam entscheiden muss. Dieses Kapitel ordnet diese unterschiedlichen Ausgangslagen, nicht um Recht im Detail zu sprechen, sondern um die richtigen Fragen für ein Beratungsgespräch vorzubereiten.

Das ist eine wichtige Einschränkung, die von Anfang an klar sein sollte. Kein Ratgeberbuch kann eine individuelle Rechtsberatung ersetzen, schon gar nicht in einem Rechtsgebiet, das sich, wie noch zu zeigen sein wird, in den letzten Jahren mehrfach verändert hat und sich weiter verändern wird. Was dieses Kapitel leisten kann, ist etwas anderes: eine Landkarte der relevanten Fragen, damit niemand unvorbereitet in ein Gespräch mit Vermieter, Eigentümergemeinschaft, Notarin oder Fachanwalt geht. Wer die eigene Position kennt, Mieter oder Eigentümer, Alleineigentümer oder Teil einer Gemeinschaft, kann gezielter fragen und schneller verstehen, welche Antworten wirklich zur eigenen Situation passen.

Mieterinnen und Mieter: Zustimmung als Regel, nicht als Gnade

Wer zur Miete wohnt und sein Bad umbauen möchte, steht vor einer ersten, grundsätzlichen Tatsache: Bauliche Veränderungen an der Mietsache bedürfen in aller Regel der Zustimmung der vermietenden Seite. Diese Regel klingt zunächst nach einer Hürde, und in mancher Hinsicht ist sie das auch. Sie ist aber kein reines Machtinstrument der Vermieterseite, sondern folgt einer einfachen Logik: Die Wohnung gehört jemand anderem, und wer darin lebt, darf sie nutzen, aber nicht beliebig umbauen, ohne dass die Eigentümerin oder der Eigentümer ein Wort mitzureden hat. Das gilt für einen neuen Wandanstrich in ungewöhnlicher Farbe genauso wie für den Ausbau eines Dachbodens, nur mit sehr unterschiedlichem Gewicht.

Bei kleineren, leicht rückbaubaren Maßnahmen ist die Rechtslage in der Praxis entspannter, als viele Mieterinnen und Mieter annehmen. Ein zusätzlicher Haltegriff neben der Toilette, ein rutschfester Bodenbelag als Matte statt als fest verlegter Belag, ein Duschhocker, der einfach in die Dusche gestellt wird: Solche Maßnahmen verändern die Substanz der Wohnung kaum oder gar nicht und lassen sich beim Auszug ohne Spuren wieder entfernen. Hier reicht häufig eine kurze Information an die vermietende Seite, manchmal ist nicht einmal das zwingend erforderlich. Anders sieht es aus, sobald in die Bausubstanz eingegriffen wird: eine Wand wird versetzt, eine Dusche wird bodengleich eingebaut, eine Türschwelle wird komplett entfernt und der Boden dafür neu verlegt. Solche Maßnahmen verändern die Wohnung dauerhaft, und genau hier beginnt die Zustimmungspflicht ernsthaft zu greifen.

In den vergangenen Jahren hat sich die Rechtslage zugunsten von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen spürbar verändert. Das Bürgerliche Gesetzbuch enthält inzwischen

eine Regelung, die einen Anspruch auf Zustimmung zu barrierereduzierenden Maßnahmen begründen kann, wenn ein berechtigtes Interesse besteht, etwa wegen einer Behinderung oder einer altersbedingten Einschränkung. Dieser Anspruch ist kein Freibrief, um beliebig zu bauen. Er verpflichtet die vermietende Seite grundsätzlich, einer solchen Maßnahme zuzustimmen, erlaubt ihr aber, im Gegenzug eine angemessene Sicherheit für den späteren Rückbau zu verlangen, etwa in Form einer Kaution, die über die reguläre Mietkaution hinausgeht. Wie genau diese Abwägung im Einzelfall ausfällt, welche Sicherheit als angemessen gilt und wie die Gerichte einzelne Streitfragen in den letzten Jahren entschieden haben, das ändert sich, und genau deshalb steht dieser Punkt ausdrücklich unter den zu verifizierenden Themen dieses Kapitels. Wer konkret plant, sollte den aktuellen Stand der Rechtsprechung und der gesetzlichen Regelung bei einem örtlichen Mieterverein oder einer auf Mietrecht spezialisierten Rechtsberatung erfragen, statt sich auf eine vor Jahren gelesene Zeitungsmeldung zu verlassen.

Ein Beispiel macht die Praxis greifbar, ohne einen konkreten Rechtsstreit zu behaupten. Ein typischer Fall sieht so aus: Ein Mieter im dritten Stock ohne Aufzug, seit vielen Jahren in derselben Wohnung, bittet seine Vermieterin um Zustimmung, in seinem Bad die Wanne durch eine bodengleiche Dusche zu ersetzen, weil ihm das Übersteigen zunehmend schwerfällt. Die Vermieterin stimmt zu, verlangt aber, dass die Arbeiten von einem Fachbetrieb ausgeführt werden, dass ihr die Rechnungen vorgelegt werden, und dass eine zusätzliche Sicherheit für den Fall hinterlegt wird, dass beim Auszug ein Rückbau in den ursprünglichen Zustand verlangt wird. Der Mieter akzeptiert diese Bedingungen, weil ihm der Umbau selbst wichtiger ist als die spätere Rückbaufrage, die er ohnehin erst in ferner Zukunft erwartet. So oder so ähnlich verlaufen viele dieser Gespräche in der Praxis, wenn beide Seiten an einer Lösung interessiert sind, statt auf Konfrontation zu setzen.

Damit ist die zweite wichtige Frage bereits angeklungen: die Rückbauverpflichtung. Wer eine bauliche Veränderung mit Zustimmung vorgenommen hat, muss beim Auszug klären, ob die Wohnung in den ursprünglichen Zustand zurückversetzt werden muss, oder ob die Veränderung bleiben darf. Diese Frage sollte, wo immer möglich, bereits bei der Zustimmung schriftlich geregelt werden, nicht erst am Ende des Mietverhältnisses, wenn beide Seiten unterschiedliche Erinnerungen an mündliche Absprachen haben. Manche Vermieterinnen und Vermieter verzichten auf einen Rückbau, weil eine barrierefreie Ausstattung auch für künftige Mietinteressenten attraktiv sein kann, gerade angesichts einer alternden Bevölkerung. Andere bestehen auf dem ursprünglichen Zustand, insbesondere wenn die Wohnung für ein anderes Klientel vorgesehen ist. Diese Unterschiedlichkeit zeigt, warum eine pauschale Aussage wie „Rückbau ist immer Pflicht" oder „Rückbau ist nie nötig" in die Irre führt. Es kommt auf die konkrete Vereinbarung an, und diese Vereinbarung sollte, wo immer möglich, schriftlich festgehalten werden.

Ein drittes Thema, das viele Mieterinnen und Mieter beunruhigt, ist die Frage der Mieterhöhung nach einer Modernisierung. Grundsätzlich gilt: Modernisierungsmaßnahmen, die eine Wohnung nachhaltig verbessern, können unter bestimmten gesetzlichen Voraussetzungen zu einer Mieterhöhung führen. Das betrifft aber in erster Linie Maßnahmen, die von der Vermieterseite selbst initiiert und finanziert werden, etwa eine energetische Sanierung des gesamten Hauses. Wer als Mieterin oder Mieter selbst eine barrierereduzierende Maßnahme auf eigene Kosten durchführt, mit Zustimmung der Vermieterseite, löst dadurch in aller Regel keine automatische Mieterhöhung aus, weil die Investition ja nicht von der vermietenden Seite getragen wurde. Diese Unterscheidung, wer die Kosten trägt und wer die Initiative ergreift, ist entscheidend dafür, ob am Ende eine höhere Miete droht oder nicht, und sie sollte in jedem Gespräch mit der Vermieterseite von Anfang an klar angesprochen werden.

Wenn es zwischen Mieterin oder Mieter und Vermieterseite zu Uneinigkeit kommt, sei es über die Zustimmung selbst, über die geforderte Sicherheit oder über die Rückbaufrage, müssen solche Konflikte nicht zwangsläufig vor Gericht enden. Örtliche Mietervereine bieten in vielen Fällen eine erste, kostengünstige Anlaufstelle, um die eigene Position rechtlich einordnen zu lassen und häufig auch, um im Konfliktfall vermittelnd tätig zu werden, bevor eine Situation eskaliert. Wer Mitglied in einem solchen Verein ist oder eine Mitgliedschaft in Erwägung zieht, sollte diese Möglichkeit als ersten, naheliegenden Schritt betrachten, lange bevor ein Anwalt oder gar ein Gericht eingeschaltet wird. Auch Schlichtungsstellen, sofern sie regional verfügbar sind, können in solchen Fällen helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden, ohne dass sich beide Seiten in einem langwierigen und teuren Verfahren gegenüberstehen.

Eigentümerinnen und Eigentümer: Zwei sehr unterschiedliche Welten

Wer Eigentum besitzt, könnte auf den ersten Blick annehmen, dass alle Zustimmungsfragen entfallen. Schließlich gehört einem die Wohnung oder das Haus, warum sollte man dann noch jemanden fragen müssen? Diese Annahme stimmt für ein freistehendes Einfamilienhaus in weiten Teilen, sie stimmt aber nicht für eine Eigentumswohnung innerhalb eines Mehrfamilienhauses, und genau hier liegt eine der am häufigsten unterschätzten rechtlichen Fallen dieses Themas.

Ein freistehendes Haus mit einem einzigen Eigentümer oder einer einzigen Eigentümerin unterliegt vor allem baurechtlichen Vorschriften der jeweiligen Kommune, aber keiner internen Abstimmungspflicht mit anderen Eigentümerinnen. Wer sein eigenes Bad umbauen, eine Rampe zum Hauseingang bauen oder eine Wand versetzen möchte, braucht dafür keine Zustimmung von Nachbarn, sondern muss lediglich prüfen, ob die geplante

Maßnahme genehmigungspflichtig ist, etwa weil sie die äußere Gestalt des Gebäudes verändert oder statisch relevant ist. Diese sogenannte Sanierungsfreiheit ist einer der wesentlichen Vorteile von Alleineigentum gegenüber anderen Wohnformen, und sie war einer der Gründe, warum Frau Berger, wie in Kapitel 12 gezeigt, ihren Badumbau vergleichsweise unkompliziert planen konnte, allerdings mit einer wichtigen Einschränkung, denn auch ihre Wohnung liegt innerhalb eines Mehrfamilienhauses.

Genau hier beginnt die zweite, deutlich komplexere Welt: die Eigentumswohnung innerhalb einer Wohnungseigentümergemeinschaft. Wer eine solche Wohnung besitzt, ist rechtlich gesehen Eigentümerin oder Eigentümer von zwei unterschiedlichen Dingen gleichzeitig, die sich in ihrer rechtlichen Behandlung fundamental unterscheiden. Das erste ist das sogenannte Sondereigentum, im Wesentlichen die eigene Wohnung selbst, ihre Innenräume, die nicht tragenden Wände, die Bodenbeläge, die sanitären Anlagen innerhalb der eigenen vier Wände. Über dieses Sondereigentum kann die Eigentümerin oder der Eigentümer weitgehend frei verfügen, ähnlich wie bei einem freistehenden Haus, solange keine tragenden Bauteile betroffen sind und keine Auswirkungen auf das Gemeinschaftseigentum entstehen.

Das zweite ist das Gemeinschaftseigentum, und genau dieser Begriff sorgt in der Praxis für die meisten Missverständnisse. Zum Gemeinschaftseigentum gehören alle Bauteile, die für den Bestand und die Sicherheit des gesamten Gebäudes notwendig sind oder von allen Eigentümerinnen und Eigentümern gemeinsam genutzt werden, unabhängig davon, ob sie sich innerhalb einer einzelnen Wohnung befinden oder nicht. Tragende Wände gehören dazu, auch wenn sie mitten durch eine einzelne Wohnung verlaufen. Das Treppenhaus gehört dazu, ebenso der Hauseingang, die Fassade, das Dach, und häufig auch die Heizungsanlage, selbst wenn einzelne Heizkörper in den jeweiligen Wohnungen stehen. Wer also eine bauliche Veränderung plant, die das Gemeinschaftseigentum berührt, egal ob es sich um einen Lift im Treppenhaus, eine Rampe am Hauseingang oder eine Änderung der Fassade handelt, kann diese Veränderung nicht allein entscheiden, sondern braucht dafür einen Beschluss der Eigentümergemeinschaft.

Diese Beschlussfassung erfolgt in aller Regel im Rahmen einer Eigentümerversammlung, bei der alle Eigentümerinnen und Eigentümer des Hauses zusammenkommen, um über anstehende Fragen abzustimmen. Für bauliche Veränderungen, die dem Abbau von Barrieren dienen, etwa den nachträglichen Einbau eines Aufzugs oder einer Rampe, hat sich die Rechtslage in den vergangenen Jahren ebenfalls zugunsten der Antragstellerinnen und Antragsteller verändert. Ähnlich wie im Mietrecht gibt es inzwischen eine Regelung, die einen Anspruch auf Zustimmung zu solchen Maßnahmen begründen kann, wenn ein berechtigtes Interesse vorliegt, wobei die Kosten in aller Regel von der Person getragen werden müssen, die die Maßnahme wünscht, nicht von der gesamten Gemeinschaft.

Auch hier gilt: Die genauen Details, welche Mehrheit für welchen Beschluss erforderlich ist, wie mit Kostenverteilung im Einzelfall umzugehen ist und wie aktuelle Gerichtsentscheidungen diese Fragen konkretisieren, unterliegt einer sich entwickelnden Rechtslage, die vor jeder konkreten Planung mit einer verwaltungserfahrenen Fachperson oder einer im Wohnungseigentumsrecht erfahrenen Rechtsberatung geklärt werden sollte.

Was in der Praxis oft unterschätzt wird, ist der zeitliche und organisatorische Aufwand einer solchen Beschlussfassung. Eine Eigentümerversammlung findet meist nur einmal im Jahr regulär statt, außerordentliche Versammlungen sind möglich, aber mit zusätzlichem organisatorischem Aufwand verbunden. Wer also einen Aufzug im Treppenhaus plant, sollte diesen Wunsch frühzeitig anmelden, damit er auf die Tagesordnung der nächsten Versammlung gesetzt werden kann, statt zu hoffen, dass sich kurzfristig eine außerordentliche Versammlung organisieren lässt. Zwischen erstem Wunsch und tatsächlichem Baubeginn können bei größeren Gemeinschaftsprojekten leicht ein bis zwei Jahre vergehen, allein durch die notwendigen Abstimmungsprozesse, Angebotseinholungen und, sofern erforderlich, Nachverhandlungen innerhalb der Gemeinschaft. Diese Zeitspanne sollte in jede Planung realistisch einfließen, gerade wenn eine bauliche Veränderung dringlich erscheint, etwa nach einem gesundheitlichen Ereignis.

Wenn Eigentum an die nächste Generation übergeht: Nießbrauch und Wohnrecht

Neben der Frage, wie mit dem eigenen Wohnraum baulich umgegangen wird, stellt sich für viele Menschen im Alter eine zweite, oft noch grundsätzlichere Frage: Soll das Eigentum überhaupt in der eigenen Hand bleiben, oder soll es schon zu Lebzeiten an die nächste Generation übertragen werden? Diese Überlegung hat oft familiäre, steuerliche und emotionale Motive gleichzeitig, und sie berührt zwei rechtliche Konstrukte, die häufig verwechselt werden, obwohl sie unterschiedliche Konsequenzen haben: Nießbrauch und Wohnrecht.

Ein Nießbrauch berechtigt die begünstigte Person, die Immobilie umfassend zu nutzen, einschließlich der Möglichkeit, sie zu vermieten und die Mieteinnahmen zu behalten, auch wenn das Eigentum selbst bereits auf eine andere Person übertragen wurde. Ein Wohnrecht ist enger gefasst und berechtigt in der Regel nur dazu, die Immobilie oder einen bestimmten Teil davon selbst zu bewohnen, ohne die Möglichkeit, sie gewinnbringend zu vermieten. Beide Konstrukte werden meist notariell vereinbart und im Grundbuch eingetragen, sodass sie auch gegenüber Dritten Bestand haben, etwa wenn die Immobilie später weiterverkauft werden sollte.

Ein typischer Fall zeigt, wie das in der Praxis aussehen kann. Eine Frau, hier Frau Conrad genannt, hat vor einigen Jahren ihr Haus auf ihre Tochter übertragen, aus steuerlichen

und familiären Gründen, wie es in vielen Familien ähnlich gehandhabt wird. Im Gegenzug wurde ihr ein lebenslanges Wohnrecht im Grundbuch eingetragen, das ihr erlaubt, weiterhin in dem Haus zu wohnen, ohne dass ihr das Eigentum selbst noch gehört. Für den Alltag ändert sich dadurch zunächst wenig, sie lebt weiter in ihrem gewohnten Zuhause, kümmert sich um Garten und Instandhaltung, wie sie es all die Jahre getan hat.

Nun aber steht Frau Conrad vor derselben Abwägung wie das Ehepaar Lindner in Kapitel 12: Ihr Haus hat Treppen, die ihr zunehmend schwerfallen, und sie überlegt, ob ein Umzug in eine barrierefreie Wohnung für sie die bessere Lösung wäre. Genau hier zeigt sich eine Konsequenz des Wohnrechts, die ihr vorher nicht bewusst war. Ein Wohnrecht ist an die konkrete Immobilie gebunden, es lässt sich nicht einfach in eine andere Wohnung mitnehmen. Wenn Frau Conrad auszieht, ohne dass eine andere vertragliche Regelung getroffen wurde, verliert sie schlicht ihr Wohnrecht, ohne automatisch einen finanziellen Ausgleich dafür zu erhalten. Ob und in welcher Form ein solcher Ausgleich möglich ist, etwa durch eine Ablösesumme, die die Tochter zahlt, oder durch eine Umwandlung des Wohnrechts in eine andere Form der Absicherung, hängt vollständig davon ab, was im ursprünglichen Übertragungsvertrag vereinbart wurde, und was sich nachträglich einvernehmlich zwischen Mutter und Tochter neu regeln lässt.

Frau Conrad hat, nachdem ihr diese Konsequenz bewusst wurde, mit ihrer Tochter und einer Notarin gesprochen, um eine Lösung zu finden, die für beide Seiten tragbar ist. Am Ende einigten sich beide auf eine Ablösevereinbarung, die es Frau Conrad ermöglicht, ihr Wohnrecht aufzugeben und im Gegenzug einen vereinbarten Betrag zu erhalten, der ihr den Umzug in eine barrierefreie Mietwohnung finanziell erleichtert. Diese Lösung war jedoch keineswegs selbstverständlich, sondern das Ergebnis eines offenen Gesprächs und einer notariellen Neuregelung. Wer selbst ein Wohnrecht besitzt oder überlegt, sein Eigentum unter Vorbehalt eines Wohnrechts zu übertragen, sollte diese Möglichkeit einer späteren Anpassung von Anfang an mitbedenken und im Übertragungsvertrag entsprechende Regelungen für den Fall vorsehen, dass sich die Lebenssituation ändert. Ein Wohnrecht, das keine Flexibilität für einen späteren Umzug vorsieht, kann zu genau der Situation führen, in der sich Frau Conrad zunächst wiederfand: gebunden an ein Haus, das den eigenen Bedürfnissen nicht mehr entspricht, ohne einfachen rechtlichen Ausweg.

Teilweise Vermietung und das Wechselmodell

Nicht jede Immobilie muss im Alter vollständig aufgegeben oder vollständig behalten werden. Manche Menschen entscheiden sich für eine Zwischenlösung, die sich als teilweise Vermietung oder, in einer besonderen Ausprägung, als Wechselmodell beschreiben lässt. Bei der teilweisen Vermietung wird ein Teil eines größeren Hauses, etwa ein separ-

ates Obergeschoss mit eigenem Eingang, vermietet, während die Eigentümerin oder der Eigentümer selbst im übrigen Teil des Hauses wohnen bleibt. Diese Lösung kann finanziell attraktiv sein, weil sie zusätzliche Einnahmen generiert, sie verlangt aber auch eine gewisse Bereitschaft, fremde Menschen im eigenen Haus zu haben, was nicht für jeden gleich passend ist.

Das Wechselmodell, wie es gelegentlich bei größeren Familienimmobilien praktiziert wird, funktioniert anders und etwas komplexer. Hierbei wird vereinbart, dass die ältere Generation das Haus zunächst weiter bewohnt, während die jüngere Generation, etwa erwachsene Kinder mit eigener Familie, das Eigentum bereits übernimmt und im Gegenzug einen Teil des Hauses selbst nutzt oder es zu einem späteren, vertraglich definierten Zeitpunkt vollständig übernimmt. Solche Modelle erfordern eine besonders sorgfältige vertragliche Ausgestaltung, weil sie mehrere Interessen gleichzeitig ausbalancieren müssen: die Wohnsicherheit der älteren Generation, die finanziellen Interessen der übernehmenden jüngeren Generation, und die praktische Frage, wie ein gemeinsames oder geteiltes Wohnen im selben Haus über Jahre hinweg tatsächlich funktioniert. Wer ein solches Modell in Erwägung zieht, sollte es nicht allein aus finanziellen Erwägungen heraus planen, sondern von Anfang an offen mit allen Beteiligten besprechen, ähnlich wie es Kapitel 16 für Familiengespräche generell empfiehlt.

Teilverkauf und Umkehrhypothek: Chancen und kritische Fragen

Ein Thema, das in den vergangenen Jahren zunehmend beworben wird, verdient an dieser Stelle eine besonders kritische Betrachtung: Modelle, bei denen Eigentümerinnen und Eigentümer einen Teil ihrer Immobilie verkaufen, ohne ausziehen zu müssen, oder bei denen eine Immobilie als Sicherheit für einen Kredit dient, der erst nach dem Tod oder bei einem späteren Auszug zurückgezahlt werden muss, bekannt als Umkehrhypothek. Beide Modelle versprechen dasselbe Grundproblem zu lösen: Viele ältere Menschen besitzen zwar ein wertvolles Eigenheim, verfügen aber über vergleichsweise geringe liquide Mittel, weil ihr Vermögen in der Immobilie gebunden ist. Diese Modelle wollen genau diesen gebundenen Wert zugänglich machen, ohne dass die Immobilie vollständig verkauft und die Wohnung aufgegeben werden muss.

So verlockend dieses Versprechen klingt, so genau sollte man hinschauen, bevor man sich auf ein solches Modell einlässt. Bei einem Teilverkauf verkauft die Eigentümerin oder der Eigentümer einen bestimmten Prozentsatz der Immobilie an ein spezialisiertes Unternehmen und erhält dafür eine Einmalzahlung, bleibt aber gleichzeitig für den verkauften Anteil zu einer Art Nutzungsentgelt verpflichtet, das monatlich zu zahlen ist, vergleichbar mit einer Miete für den nicht mehr eigenen Teil der Immobilie. Beim späteren Verkauf der gesamten Immobilie, sei es zu Lebzeiten oder im Erbfall, wird der verk-

aufte Anteil zum dann aktuellen Marktwert abgerechnet, nicht zum ursprünglichen Verkaufswert. Das bedeutet: Steigt der Immobilienwert in der Zwischenzeit deutlich, profitiert das Unternehmen von diesem Wertzuwachs anteilig mit, während die ursprüngliche Eigentümerin oder der ursprüngliche Eigentümer nur den vereinbarten Anteil erhalten hat.

Diese Konstruktion ist nicht per se unseriös, sie kann für manche Menschen in bestimmten Situationen durchaus eine sinnvolle Möglichkeit darstellen, etwa um eine dringend benötigte Umbaumaßnahme zu finanzieren, ohne das Haus komplett zu verlassen. Sie verlangt aber eine besonders sorgfältige Prüfung der Vertragskonditionen, insbesondere der Fragen, wie hoch das laufende Nutzungsentgelt tatsächlich ausfällt, wie eine spätere Verkaufsabwicklung konkret geregelt ist, welche Instandhaltungspflichten weiterhin bei der ursprünglichen Eigentümerin liegen, und was passiert, wenn diese Instandhaltungspflichten aus gesundheitlichen oder finanziellen Gründen irgendwann nicht mehr erfüllt werden können. Diese Fragen sollten nicht allein anhand der Werbematerialien der anbietenden Unternehmen beantwortet werden, sondern durch eine unabhängige rechtliche Prüfung, idealerweise durch eine Fachanwältin oder einen Fachanwalt, die oder der keinerlei geschäftliche Verbindung zum anbietenden Unternehmen hat.

Eine Umkehrhypothek funktioniert nach einem anderen Prinzip, führt aber zu einer ähnlich kritischen Grundfrage. Hier nimmt die Eigentümerin oder der Eigentümer einen Kredit auf, der durch die eigene Immobilie besichert wird, erhält aber, anders als bei einem klassischen Kredit, keine laufenden Rückzahlungsverpflichtungen zu Lebzeiten, sondern lediglich anfallende Zinsen, die je nach Modell entweder laufend gezahlt oder dem Kreditbetrag zugeschlagen werden. Die eigentliche Rückzahlung erfolgt erst, wenn die Immobilie verkauft wird, sei es durch einen Auszug zu Lebzeiten oder im Erbfall. Auch hier lohnt sich eine genaue Prüfung, insbesondere der Frage, wie sich die Zinslast über die Jahre entwickelt, welchen Anteil des ursprünglichen Immobilienwerts die Erbinnen und Erben am Ende voraussichtlich noch erhalten, und ob vergleichbare Modelle in Deutschland überhaupt in ausreichender Zahl und mit ausreichendem Verbraucherschutz angeboten werden, verglichen etwa mit anderen Ländern, in denen solche Modelle länger etabliert sind.

Beide Modelle, Teilverkauf und Umkehrhypothek, stehen deshalb ausdrücklich unter den zu verifizierenden Punkten dieses Kapitels, was die aktuelle Rechtslage, den Verbraucherschutz und die tatsächliche Marktverfügbarkeit in Deutschland betrifft. Wer ein solches Modell erwägt, sollte sich nicht allein auf die Beratung durch das anbietende Unternehmen verlassen, sondern eine zweite, unabhängige Meinung einholen, sei es bei einer Verbraucherzentrale, bei einer unabhängigen Finanzberatung oder bei einer auf Immobilien- und Erbrecht spezialisierten Anwältin oder einem entsprechenden Anwalt.

Die grundsätzliche Frage: Soll Eigentum überhaupt liquide gemacht werden?

Hinter all diesen konkreten Modellen steckt eine grundsätzlichere Überlegung, die jede Eigentümerin und jeder Eigentümer für sich selbst beantworten muss, bevor überhaupt über konkrete Konstruktionen nachgedacht wird: Soll das in der Immobilie gebundene Vermögen überhaupt zu Lebzeiten liquide gemacht werden, oder soll es möglichst ungeschmälert an die nächste Generation weitergegeben werden? Diese Frage hat keine allgemeingültige Antwort, sie hängt von der individuellen Vermögenssituation, den familiären Verhältnissen und den persönlichen Werten ab, ganz ähnlich wie die Werteliste aus Kapitel 1 individuelle Wohnkriterien sichtbar gemacht hat.

Manche Menschen empfinden es als selbstverständlich, dass das Elternhaus möglichst vollständig an die Kinder weitergegeben wird, auch wenn das bedeutet, im Alter selbst mit knapperen finanziellen Mitteln auszukommen. Andere sehen es genau umgekehrt: Sie haben ihr Leben lang gearbeitet, um sich dieses Vermögen aufzubauen, und empfinden es als ihr gutes Recht, dieses Vermögen im Alter für die eigene Lebensqualität einzusetzen, sei es für einen komfortablen Umbau, für zusätzliche Unterstützung im Alltag oder schlicht für ein sorgenfreieres Leben. Beide Haltungen sind legitim, und keine sollte gegenüber der anderen als die moralisch überlegene dargestellt werden. Wichtig ist nur, dass diese grundsätzliche Frage bewusst gestellt und, wo relevant, offen mit der eigenen Familie besprochen wird, statt sie stillschweigend vorauszusetzen und später von Missverständnissen überrascht zu werden.

Fachfragen für das Beratungsgespräch

Wer nach der Lektüre dieses Kapitels in ein Beratungsgespräch geht, sei es bei einem Mieterverein, einer Notarin, einer auf Wohnungseigentumsrecht spezialisierten Kanzlei oder einer unabhängigen Finanzberatung, sollte mit konkreten Fragen erscheinen, nicht mit einem vagen Gefühl der Unsicherheit. Für Mieterinnen und Mieter lohnt sich die Frage, welche konkreten Nachweise für ein berechtigtes Interesse an einer barrierereduzierenden Maßnahme erforderlich sind, und welche Sicherheit für einen möglichen Rückbau als angemessen gilt. Für Eigentümerinnen und Eigentümer innerhalb einer Gemeinschaft lohnt sich die Frage, welche Mehrheit für den geplanten Beschluss tatsächlich notwendig ist, und wie eine Kostenverteilung im Streitfall typischerweise ausfällt. Wer eine Übertragung mit Wohnrecht oder Nießbrauch plant, sollte konkret nach Regelungen für den Fall eines späteren Auszugs fragen, damit nicht erst Jahre später, wie bei Frau Conrad, eine unangenehme Überraschung folgt. Und wer einen Teilverkauf oder eine Umkehrhypothek erwägt, sollte sich die genaue Berechnung des laufenden Nut-

chen Hochrechnung über zehn oder fünfzehn Jahre, ähnlich der Zehn-Jahres-Rechnung, die bereits in Kapitel 13 als methodisches Prinzip eingeführt wurde.

Diese Fragen ersetzen keine Rechtsberatung, das sei an dieser Stelle noch einmal ausdrücklich betont. Sie machen aber ein Beratungsgespräch effizienter, weil sie zeigen, dass die ratsuchende Person bereits verstanden hat, worauf es ankommt, und gezielt nach den entscheidenden Details fragen kann, statt sich mit allgemeinen Erklärungen zufriedenzugeben.

Recht und Geld sind damit so weit geklärt, wie es ein allgemeiner Ratgeber leisten kann. Beide Themen haben eines gemeinsam: Sie lassen sich mit Zahlen, Paragraphen und Vertragsklauseln fassen, so kompliziert diese im Einzelfall auch sein mögen. Anders verhält es sich mit dem Thema, das nun folgt. Wenn der eigene Körper nicht mehr alles leistet, was er einmal geleistet hat, wenn Unterstützung im Alltag nötig wird, dann reicht keine Vertragsklausel mehr aus, um diese Veränderung zu bewältigen. Dann braucht es ein anderes Verständnis von Wohnen, eines, das mitwächst mit dem, was ein Mensch gerade noch selbst kann, und dem, wofür er Hilfe braucht.

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

Die Krücken stehen noch im Flur, als Herr Nowak zum ersten Mal merkt, wie viel er eigentlich täglich erledigt, ohne darüber nachzudenken. Staubsaugen. Einkaufen tragen. Die Badewanne putzen, auf Knien, wie er es sein Leben lang getan hat. Nach der Operation am linken Knie geht nichts davon mehr, jedenfalls nicht in den ersten Wochen, und seine Tochter, die zwei Autostunden entfernt wohnt, kann nicht jeden Tag vorbeikommen. Also organisiert sie eine Haushaltshilfe, zweimal die Woche, drei Stunden am Stück. Das war es dann auch schon, denkt Herr Nowak in diesem Moment. Eine vorübergehende Krücke für eine vorübergehende Situation.

Ein Jahr später steht ein Pflegedienst morgens vor seiner Tür, hilft ihm beim Anziehen der Kompressionsstrümpfe, die er allein nicht mehr über die geschwollenen Füße bekommt, und verabschiedet sich nach zwanzig Minuten wieder. Die Wohnung hat er nicht aufgegeben. Nichts an seinem Alltag wirkt von außen dramatisch verändert, nur dass eben morgens jemand kommt, der vorher nicht kam. Genau diese schleichende Verschiebung, von der kurzfristigen Unterstützung zur dauerhaften Routine, ist das Thema dieses Kapitels. Sie verläuft selten in einem einzigen großen Schritt, sondern in vielen kleinen, von denen jeder für sich harmlos wirkt.

Zwei Welten, die gerne verwechselt werden

Wer über Unterstützung im Alter spricht, sollte zunächst zwei Dinge auseinanderhalten, die im Alltag oft durcheinandergeraten, obwohl sie rechtlich und praktisch sehr unterschiedlich behandelt werden. Das eine sind Alltagshilfen: Haushalt, Einkauf, Begleitung zu Terminen, vielleicht auch Gesellschaft an einem einsamen Nachmittag. Das andere ist pflegerische Versorgung im engeren Sinn, also Unterstützung bei Körperpflege, Ernährung, Mobilität oder bei medizinischen Verrichtungen wie dem Verabreichen von Medikamenten. Diese Unterscheidung klingt zunächst akademisch, sie hat aber sehr konkrete Konsequenzen, denn sie entscheidet darüber, wer für die Kosten aufkommt und welche Stelle überhaupt zuständig ist.

Eine Haushaltshilfe, wie Herr Nowak sie nach seiner Operation organisiert hat, fällt in aller Regel unter Alltagshilfe. Sie wird oft privat bezahlt, manchmal über die Krankenkasse im Rahmen einer zeitlich begrenzten häuslichen Krankenpflege nach einem Krankenhausaufenthalt, und sie setzt keinen förmlich festgestellten Pflegegrad voraus. Wer dagegen dauerhaft Hilfe beim Waschen, Anziehen oder bei der Medikamenteneinnahme braucht, bewegt sich im Bereich der Pflege, und hier kommt ein System ins Spiel, das in Deutschland über die Pflegeversicherung organisiert ist, mit eigenen Regeln, eigenen Begutachtungsverfahren und eigenen Leistungskategorien. Diese Grenze ist nicht immer trennscharf, in der Praxis überschneiden sich beide Bereiche oft, aber das Grundprinzip lohnt sich zu verstehen, bevor man sich in den Details verliert.

Der Pflegegrad: Ein Wort, das viele Menschen erschreckt, bevor sie es verstehen

Wer zum ersten Mal mit dem Begriff Pflegegrad konfrontiert wird, empfindet ihn oft als etwas Bedrohliches, fast wie ein Urteil über den eigenen Zustand. Dabei ist ein Pflegegrad zunächst nichts anderes als eine strukturierte Einschätzung, wie selbstständig ein Mensch im Alltag noch ist und in welchen Bereichen er Unterstützung benötigt. Diese Einschätzung erfolgt in Deutschland über eine Begutachtung, die von einer unabhängigen Prüfstelle im Auftrag der Pflegekasse durchgeführt wird. Dabei wird nicht nur eine einzelne Krankheit oder Einschränkung betrachtet, sondern der gesamte Alltag: Wie gut bewältigt jemand die eigene Mobilität, wie steht es um kognitive und kommunikative Fähigkeiten, wie selbstständig gelingt die Körperpflege, wie ist es um die Bewältigung von krankheitsbedingten Anforderungen bestellt, und wie sieht es mit der Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte aus?

Aus dieser Gesamtbetrachtung ergibt sich eine Einstufung in einen von mehreren Pflegegraden, wobei ein höherer Grad einen höheren Unterstützungsbedarf bedeutet. Die

genauen Kriterien, nach denen diese Einstufung erfolgt, sowie die damit verbundenen Leistungshöhen, ändern sich im Zeitverlauf, teils durch gesetzliche Reformen, teils durch regelmäßige Anpassungen an gestiegene Lebenshaltungskosten. Aus diesem Grund werden in diesem Kapitel bewusst keine konkreten Eurobeträge als verlässliche Größen genannt, sondern nur beispielhaft erwähnt, dass es solche Beträge gibt, mit dem ausdrücklichen Hinweis, dass die aktuell gültigen Werte bei der eigenen Pflegekasse oder einer Pflegeberatungsstelle zu erfragen sind, bevor eine Entscheidung darauf aufgebaut wird.

Der Weg zu einem Pflegegrad beginnt mit einem Antrag bei der Pflegekasse, die in aller Regel bei derselben Krankenkasse angesiedelt ist, bei der auch die Krankenversicherung besteht. Nach der Antragstellung folgt ein Begutachtungstermin, meist in der eigenen Wohnung, bei dem eine Gutachterin oder ein Gutachter die genannten Lebensbereiche im persönlichen Gespräch und durch Beobachtung einschätzt. Viele Menschen, die diesen Termin zum ersten Mal erleben, fühlen sich unsicher, weil sie nicht wissen, was erwartet wird, oder weil sie aus Stolz eher herunterspielen, was ihnen schwerfällt. Genau hier lohnt sich eine bewusste Vorbereitung: Wer sich vorher notiert, an welchen Tagen welche Schwierigkeiten typischerweise auftreten, welche Hilfsmittel bereits genutzt werden und wo im Alltag tatsächlich Unterstützung gebraucht wird, kann dem Begutachtungstermin gelassener begegnen und ein realistisches Bild vermitteln, statt aus falscher Bescheidenheit ein zu positives Bild zu zeichnen, das später den Anspruch auf notwendige Leistungen erschwert.

Was ein Pflegegrad in der Praxis bedeutet

Ist ein Pflegegrad einmal festgestellt, eröffnet sich ein ganzes Spektrum an möglichen Leistungen, die sich grundsätzlich in zwei Grundformen unterscheiden lassen, mit einer dritten, kombinierten Variante dazwischen. Die erste Form ist das Pflegegeld, eine Geldleistung, die direkt an die pflegebedürftige Person oder an die Familie ausgezahlt wird, wenn die Pflege überwiegend durch Angehörige oder andere private Personen erfolgt, ohne professionellen Pflegedienst. Dieses Geld ist zweckgebunden im weiteren Sinne, es soll die häusliche Pflege unterstützen, unterliegt aber keiner strengen Nachweispflicht für jede einzelne Ausgabe.

Die zweite Form ist die Pflegesachleistung, bei der nicht Geld an die Familie fließt, sondern ein professioneller Pflegedienst direkt mit der Pflegekasse abrechnet, für konkrete pflegerische Leistungen wie Körperpflege, Mobilisation oder die bereits erwähnte Unterstützung beim Anziehen der Kompressionsstrümpfe, wie es bei Herrn Nowak der Fall war. Diese Sachleistung wird bis zu einem bestimmten monatlichen Höchstbetrag von der Pflegekasse übernommen, wobei dieser Betrag, wie bereits erwähnt, sich im Zeitverlauf ändert und daher hier nicht beziffert wird.

Zwischen diesen beiden reinen Formen existiert die Kombinationsleistung, die in der Praxis besonders häufig gewählt wird, weil sie der Realität vieler Familien am ehesten entspricht. Bei Herrn Nowak könnte das so aussehen: Seine Tochter übernimmt weiterhin einen Teil der Unterstützung, etwa die Begleitung zu Arztterminen und die emotionale Nähe, während der Pflegedienst morgens die konkrete pflegerische Verrichtung übernimmt. In einem solchen Fall wird die Pflegesachleistung nur anteilig ausgeschöpft, und für den nicht genutzten Anteil erhält die Familie ein anteiliges Pflegegeld. Diese Kombination erlaubt eine flexible Anpassung an die tatsächliche Verteilung der Unterstützung zwischen professionellen und familiären Kräften, und sie kann sich im Zeitverlauf verschieben, ohne dass ein völlig neuer Antrag notwendig wäre.

Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege: Entlastung für Ausnahmesituationen

Neben der regulären häuslichen Pflege kennt das deutsche System zwei Leistungsarten, die speziell für Ausnahmesituationen gedacht sind und die in der praktischen Beratung immer wieder zu wenig bekannt sind, obwohl sie gerade pflegenden Angehörigen enorm helfen können. Die erste ist die Kurzzeitpflege, gedacht für Situationen, in denen die häusliche Versorgung vorübergehend nicht möglich ist, etwa weil sich der Gesundheitszustand der pflegebedürftigen Person nach einem Krankenhausaufenthalt akut verschlechtert hat und eine intensivere Betreuung nötig ist, bevor eine Rückkehr in die eigene Wohnung wieder sinnvoll erscheint. Kurzzeitpflege findet in aller Regel in einer stationären Einrichtung statt, zeitlich begrenzt auf einen bestimmten Zeitraum im Jahr, und sie kann eine wichtige Brücke sein zwischen einem akuten Ereignis und der Rückkehr in ein selbstbestimmtes Zuhause.

Die zweite Leistungsart ist die Verhinderungspflege, gedacht für den Fall, dass die Person, die üblicherweise die häusliche Pflege übernimmt, selbst vorübergehend ausfällt, sei es wegen eigener Krankheit, wegen eines dringend notwendigen Urlaubs zur eigenen Erholung, oder schlicht, weil auch pflegende Angehörige irgendwann eine Pause brauchen, ohne dass daraus ein schlechtes Gewissen entstehen sollte. In einem solchen Fall kann die Pflege vorübergehend durch eine andere Person oder einen Pflegedienst übernommen werden, finanziert über einen entsprechenden Leistungsanspruch der Pflegekasse.

Beide Leistungsarten, Kurzzeit- und Verhinderungspflege, unterliegen ebenfalls Voraussetzungen und Höchstgrenzen, die sich ändern können, weshalb auch hier der Grundsatz gilt: Das Prinzip zu kennen ist wichtiger, als sich auf eine heute gültige Zahl zu verlassen, die morgen schon wieder anders sein kann. Wer als pflegender Angehöriger merkt, dass die eigene Kraft nachlässt, sollte diese beiden Instrumente aktiv bei der Pfleg-

ekasse oder einer Pflegeberatungsstelle erfragen, statt stillschweigend weiterzumachen, bis die eigene Gesundheit darunter leidet.

Tagespflege: Entlastung, die den Tag strukturiert

Eine weitere Form der Unterstützung, die zwischen rein häuslicher Pflege und einem vollständigen Umzug in eine stationäre Einrichtung liegt, ist die Tagespflege. Hierbei verbringt die pflegebedürftige Person einen oder mehrere Tage in der Woche in einer entsprechenden Einrichtung, wird dort betreut, versorgt und oft auch sozial eingebunden, kehrt am Abend aber wieder in die eigene Wohnung zurück. Für viele Familien ist die Tagespflege eine wichtige Entlastung, weil sie berufstätigen Angehörigen ermöglicht, weiterhin ihrer Arbeit nachzugehen, ohne die Pflege komplett an eine stationäre Einrichtung abgeben zu müssen.

Für die pflegebedürftige Person selbst kann die Tagespflege zudem einen positiven Nebeneffekt haben, der in der reinen Kostenbetrachtung leicht untergeht: Sie bringt Struktur in den Tag, sozialen Kontakt zu anderen Menschen in ähnlicher Lebenslage, und oft auch Aktivitäten, die zu Hause allein kaum stattfinden würden, von gemeinsamem Singen bis zu leichter Gymnastik. Wer, wie in Kapitel 9 beschrieben, unter zunehmender Vereinzelung leidet, kann in einer guten Tagespflegeeinrichtung tatsächlich mehr soziale Teilhabe erleben als in der eigenen, zunehmend stillen Wohnung. Das ist kein Trost für den Verlust an Selbstständigkeit, aber ein reale Chance, die manche Familien zu spät erkennen, weil sie Tagespflege fälschlich mit einem endgültigen Schritt in Richtung Heim gleichsetzen, was sie ausdrücklich nicht ist.

Wie Wohnform und Pflege zusammenwirken

An dieser Stelle schließt sich der Kreis zu den vorangegangenen Kapiteln dieses Buches, denn die Frage, wie Pflege organisiert wird, lässt sich nicht losgelöst von der Wohnform betrachten, in der ein Mensch lebt. In der eigenen, angestammten Wohnung, wie sie in den Kapiteln 3 bis 8 barrierearm gestaltet wurde, bedeutet ambulante Pflege in aller Regel, dass ein Pflegedienst zu festen Zeiten kommt, wie bei Herrn Nowak morgens, vielleicht ergänzt um einen zweiten Besuch am Abend, wenn der Bedarf steigt. Die Wohnung selbst verändert sich dabei nicht grundlegend, sie bleibt der vertraute Ort, nur dass regelmäßig fremde, aber vertraut gewordene Menschen ein- und ausgehen.

In einer Wohnanlage mit Serviceleistungen oder in einer Form des betreuten Wohnens, wie in Kapitel 10 beschrieben, funktioniert ambulante Pflege oft ähnlich, nur mit dem Unterschied, dass der Pflegedienst häufig bereits vor Ort in der Anlage präsent ist oder eng mit dem Betreiber kooperiert, was kurze Wege und eine engere Abstimmung ermöglicht. Wer in einer solchen Anlage lebt und einen steigenden Pflegebedarf entwickelt,

muss also nicht zwangsläufig die Wohnung wechseln, sondern kann oft schlicht die Intensität der bereits etablierten Unterstützung erhöhen, ein Vorteil, der bei der Entscheidung für diese Wohnform, wie in Kapitel 12 diskutiert, durchaus in die Zukunftssicherheit einfließen sollte.

Anders sieht es aus, wenn der Unterstützungsbedarf ein Maß erreicht, das mit ambulanter Pflege in der eigenen Wohnung oder Wohnanlage nicht mehr sinnvoll abzudecken ist, etwa weil eine durchgehende Betreuung rund um die Uhr notwendig wird, die kein ambulanter Dienst und keine Familie auf Dauer leisten kann, ohne selbst daran zu zerbrechen. An diesem Punkt wird ein Pflegeheim zu einer ernsthaften Option, nicht als Versagen der vorherigen Wohnentscheidungen, sondern als logische Konsequenz eines Bedarfs, der die Möglichkeiten häuslicher Pflege überschreitet. Diese Grenze ist selten ein exaktes, vorhersehbares Datum, sie zeichnet sich meist über Monate ab, in denen die häusliche Lösung zunehmend an ihre Grenzen stößt, in denen Nächte unruhiger werden, Stürze sich häufen oder kognitive Einschränkungen eine ständige Aufsicht erfordern, die zu Hause schlicht nicht organisierbar ist.

Zwischen der rein ambulanten Versorgung zu Hause und der vollstationären Pflege existieren, wie bereits durch Tagespflege und Kurzzeitpflege angedeutet, verschiedene Übergangsformen, die genau diese Grauzone abdecken. Manche Menschen kombinieren eine intensive ambulante Betreuung tagsüber mit einer nächtlichen Rufbereitschaft, andere nutzen die Tagespflege an mehreren Tagen die Woche als Vorstufe, wieder andere ziehen zunächst in eine Form des betreuten Wohnens mit erweitertem Pflegeangebot um, bevor ein vollstationärer Umzug überhaupt notwendig wird. Diese Übergangsformen zeigen, dass die Entscheidung selten binär zwischen Zuhause und Heim verläuft, sondern in vielen Abstufungen dazwischen getroffen werden kann, passend zum jeweils aktuellen Bedarf.

Die Belastung pflegender Angehöriger

Was in vielen Gesprächen über Pflege zu kurz kommt, ist die Situation derjenigen, die diese Pflege leisten, meist ohne dass sie es sich jemals bewusst ausgesucht hätten. Eine Tochter, die neben ihrem eigenen Beruf und ihrer eigenen Familie noch die Pflege der Mutter organisiert. Ein Ehemann, der seine Frau nach einem Schlaganfall Tag für Tag unterstützt, ohne selbst jünger zu werden. Diese Menschen tragen eine Last, die sich selten in Zahlen fassen lässt, aber real ist, und die auf Dauer die eigene Gesundheit gefährden kann, wenn sie nicht durch die bereits genannten Entlastungsangebote wie Verhinderungspflege oder Tagespflege abgefedert wird.

Ein typischer Fall zeigt, wie sich diese Belastung entwickeln kann, ohne dass es einen klaren Moment gäbe, an dem sie unerträglich wird. Eine Ehefrau übernimmt zunächst

kleine Handreichungen für ihren Mann, der nach einer Diagnose zunehmend unsicherer wird. Aus kleinen Handreichungen werden über Monate größere Aufgaben, aus gelegentlicher Unterstützung wird eine nahezu tägliche Verantwortung. Sie merkt selbst kaum, wann genau sich ihre eigene Rolle von der Ehefrau zur Pflegeperson verschoben hat, und genau diese schleichende Verschiebung macht es so schwer, rechtzeitig um Hilfe zu bitten. Wer mitten in einer solchen Situation steckt, verliert oft den Überblick darüber, wie viel er oder sie eigentlich schon leistet, weil jeder einzelne Schritt für sich genommen klein und selbstverständlich erschien.

Genau für solche Situationen gibt es in Deutschland spezialisierte Beratungsangebote, die pflegende Angehörige nicht nur über die formalen Leistungen der Pflegekasse informieren, sondern auch über die eigene psychische Belastung sprechen, über Möglichkeiten der Selbstfürsorge, und über konkrete Entlastungsangebote in der jeweiligen Region. Pflegestützpunkte, die in vielen Kommunen eingerichtet wurden, bieten eine solche Beratung unabhängig von einer bestimmten Krankenkasse an und kennen in der Regel die lokal verfügbaren Angebote am besten, ähnlich wie die kommunalen Wohnberatungsstellen aus Kapitel 2 die baulichen Fragen am besten überblicken. Wer als pflegender Angehöriger das Gefühl hat, allein gelassen zu werden, sollte sich nicht scheuen, einen solchen Pflegestützpunkt aktiv aufzusuchen, auch wenn der erste Schritt, um Hilfe zu bitten, für viele Menschen erstaunlich schwerfällt.

Manche Regionen bieten darüber hinaus Selbsthilfegruppen oder Gesprächskreise für pflegende Angehörige an, in denen der Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation stattfindet, jenseits der rein organisatorischen Fragen. Solche Gruppen können eine Erfahrung vermitteln, die in keiner Beratungsbroschüre steht: dass die eigene Erschöpfung kein persönliches Versagen ist, sondern eine nachvollziehbare Reaktion auf eine objektiv schwere Aufgabe, die andere Menschen in ganz ähnlicher Weise erleben.

Ein Stufenplan für den eigenen Weg

Wer sich mit den in diesem Kapitel beschriebenen Strukturen vertraut gemacht hat, kann daraus einen persönlichen Stufenplan ableiten, der nicht vorschreibt, welche Stufe wann erreicht wird, aber zeigt, welche Optionen grundsätzlich zur Verfügung stehen, wenn der Bedarf wächst. Die erste Stufe ist die reine Alltagshilfe, wie Herr Nowak sie nach seiner Operation genutzt hat, ohne Pflegegrad, meist privat organisiert und zeitlich begrenzt. Die zweite Stufe ist der ambulante Pflegedienst, der punktuell kommt, wie es bei Herrn Nowak ein Jahr später der Fall war, kombiniert mit familiärer Unterstützung und gegebenenfalls Pflegegeld für die Angehörigen. Die dritte Stufe ist die intensivierte ambulante Versorgung, ergänzt durch Tagespflege an mehreren Tagen die Woche, um sowohl die pflegebedürftige Person sozial einzubinden als auch die Angehörigen spürbar

zu entlasten. Die vierte Stufe schließlich ist die stationäre Versorgung, sei es zunächst zeitlich begrenzt als Kurzzeitpflege nach einem akuten Ereignis, oder dauerhaft, wenn der Bedarf die Möglichkeiten häuslicher und teilstationärer Versorgung endgültig übersteigt.

Dieser Stufenplan verläuft nicht bei jedem Menschen gleich, manche überspringen einzelne Stufen, andere bewegen sich über Jahre stabil auf einer einzigen Stufe, ohne dass sich der Bedarf grundlegend verändert. Wichtig ist weniger die exakte Reihenfolge als die Erkenntnis, dass zwischen der vollständigen Selbstständigkeit und der vollstationären Pflege ein breites Spektrum an Möglichkeiten liegt, das sich flexibel an den jeweiligen Bedarf anpassen lässt, wie es bei Herrn Nowak über die Zeit geschehen ist, ohne dass er seine Wohnung je hätte aufgeben müssen.

Frühzeitig sprechen, statt im Krisenmodus zu entscheiden

Was diesen Stufenplan in der Praxis trägt, ist weniger die formale Kenntnis der Leistungsarten als die Bereitschaft, frühzeitig darüber zu sprechen, was im Fall wachsenden Unterstützungsbedarfs geschehen soll, bevor eine akute Krise die Entscheidung unter Zeitdruck erzwingt. Wer erst im Krankenhausbett, nach einem Sturz oder einem Schlaganfall, zum ersten Mal überlegt, wie es mit der Pflege weitergehen soll, trifft diese Entscheidung unter denkbar ungünstigen Bedingungen, oft ohne die Möglichkeit, in Ruhe verschiedene Optionen zu vergleichen oder die eigenen Wünsche klar zu artikulieren.

Genau deshalb gehören Pflegewünsche, so unangenehm das Thema auch sein mag, frühzeitig in Gespräche mit der Familie und in schriftliche Dokumente, die im Ernstfall griffbereit sind. Wer möchte, im Falle wachsender Pflegebedürftigkeit, möglichst lange in der eigenen Wohnung bleiben, auch wenn das eine intensive ambulante Versorgung bedeutet? Wer zieht eine frühzeitige Übersiedlung in eine betreute Wohnform vor, um genau diese spätere Belastung der eigenen Familie zu vermeiden? Wer hat klare Vorstellungen davon, welche Person im Ernstfall die Pflege koordinieren soll, und wer hat diese Vorstellung mit der betroffenen Person überhaupt schon einmal besprochen? Diese Fragen lassen sich nicht in einem einzigen Gespräch abschließend klären, sie verdienen einen fortlaufenden Dialog, der sich mit der Zeit weiterentwickelt, ähnlich wie sich der tatsächliche Bedarf mit der Zeit weiterentwickelt.

Wie ein solches Gespräch in der Praxis gelingen kann, welche Formulierungen helfen, Uneinigkeit auszuhalten statt sie zu verdrängen, und welche Dokumente am Ende schriftlich vorliegen sollten, damit im Ernstfall niemand rätseln muss, was die betroffene Person eigentlich gewollt hätte, das ist Thema des nun folgenden Kapitels. Es beginnt dort, wo dieses endet: bei der Einsicht, dass Pflege kein Thema ist, das sich allein durch

Formulare und Leistungsansprüche regeln lässt, sondern eines, das Worte braucht, gesprochen zur richtigen Zeit, zwischen Menschen, die einander vertrauen.

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

Wann haben Sie zuletzt mit Ihren Kindern oder Ihrer Partnerin darüber gesprochen, was passieren soll, wenn Sie selbst einmal nicht mehr entscheiden können?

Die meisten Menschen zögern bei dieser Frage, nicht weil ihnen die Antwort fehlt, sondern weil das Gespräch selbst fehlt. Man denkt an solche Dinge, oft nachts, oft nach einer Nachricht von einer erkrankten Bekannten, aber man spricht selten darüber, jedenfalls nicht konkret. Es bleibt bei vagen Andeutungen zwischen Tür und Angel, bei einem halben Satz beim Kaffee, der dann doch wieder im Alltag untergeht. Genau diese Lücke zwischen dem Wissen um die Notwendigkeit und dem tatsächlichen Gespräch ist der Ausgangspunkt dieses Kapitels.

Die vorangegangenen Kapitel haben gezeigt, wie viel sich an einer Wohnung technisch, baulich und organisatorisch verändern lässt, wenn Unterstützung nötig wird. All das bleibt jedoch halbfertig, wenn es nicht mit den Menschen besprochen wird, die im Ernstfall handeln müssen. Ein perfekt geplanter Stufenplan für wachsende Pflege nützt wenig, wenn die Tochter im entscheidenden Moment nicht weiß, ob ihre Mutter lieber zu Hause bleiben oder in eine betreute Wohnform wechseln wollte. Eine sorgfältig ausgewählte Vorsorgevollmacht verliert an Kraft, wenn niemand weiß, wo sie liegt. Dieses Kapitel verbindet deshalb zwei Ebenen, die oft getrennt behandelt werden, obwohl sie zusammengehören: das gesprochene Wort innerhalb der Familie und das geschriebene Wort in Dokumenten, die im Ernstfall greifbar sein müssen.

Warum frühes Sprechen Freiheit schafft, nicht Angst

Ein weit verbreitetes Missverständnis besagt, dass man über Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder den eigenen Tod besser schweigt, solange es einem noch gut geht. Wer das Thema anspricht, so die unausgesprochene Sorge, beschwört es womöglich herauf oder macht dem Gegenüber unnötig Angst. Diese Annahme hält einer genaueren Betrachtung nicht stand. Das Gegenteil ist der Fall: Wer früh spricht, wenn keine akute Krise drängt, kann in Ruhe abwägen, kann Gedanken wieder verwerfen und neu formulieren, kann sich Zeit lassen für Fragen, die im Krankenhauszimmer keinen Platz mehr haben. Frühes Sprechen ist ein Akt der Fürsorge, nicht der Kapitulation.

Ein typischer Verlauf zeigt, wie unterschiedlich sich diese beiden Wege anfühlen. In der einen Variante wartet eine Familie, bis die Mutter nach einem Sturz im Krankenhaus liegt, bewusstlos für einige Stunden, und plötzlich müssen die Kinder binnen weniger Minuten entscheiden, ob eine bestimmte Behandlung eingeleitet werden soll, ohne zu wissen, was die Mutter selbst gewollt hätte. Die Geschwister streiten sich am Krankenbett, jeder erinnert sich an ein anderes beiläufiges Gespräch, keiner hat eine schriftliche Grundlage. In der anderen Variante hat dieselbe Familie zwei Jahre zuvor an einem ruhigen Sonntagnachmittag darüber gesprochen, was der Mutter wichtig ist, welche Behandlungen sie ablehnen würde, wer im Ernstfall für sie sprechen soll. Als der Sturz passiert, wissen die Kinder, was zu tun ist. Sie sind trotzdem erschrocken, trotzdem besorgt, aber sie müssen nicht zusätzlich noch raten.

Dieser Unterschied liegt nicht in der Schwere des Ereignisses, die ist in beiden Fällen gleich. Er liegt allein darin, ob das Gespräch stattgefunden hat, bevor es dringend wurde. Wer wartet, bis eine Entscheidung unausweichlich ist, verhandelt unter dem denkbar schlechtesten Bedingungen: unter Zeitdruck, unter emotionaler Belastung, oft im Beisein fremder Menschen in einem fremden Raum. Wer früher spricht, verhandelt zu Hause, am eigenen Tisch, mit der Möglichkeit, das Gespräch bei Bedarf zu unterbrechen und später fortzusetzen.

Ich-Botschaften statt Vorwürfe

Warum scheitern solche Gespräche trotzdem so oft, obwohl fast jeder ihre Notwendigkeit im Grundsatz einsieht? Ein wesentlicher Grund liegt in der Art, wie sie geführt werden. Wer mit einem Vorwurf beginnt, und sei er noch so gut gemeint, löst beim Gegenüber fast automatisch eine Verteidigungshaltung aus. Ein Satz wie „Du kannst doch nicht ewig allein in diesem Haus bleiben" klingt fürsorglich gemeint, kommt aber häufig als Bevormundung an, als Infragestellung der eigenen Urteilsfähigkeit. Die Reaktion darauf ist selten ein offenes Gespräch, sondern eher ein Rückzug, ein Abwehren, manchmal ein regelrechter Themenwechsel, der jede weitere Annäherung erschwert.

Anders wirkt eine Formulierung, die von den eigenen Gefühlen ausgeht, statt vom Verhalten des Gegenübers zu urteilen. Statt „Du machst dir keine Gedanken über deine Zukunft" könnte es heißen: „Ich mache mir Sorgen, wenn ich daran denke, wie es dir ergehen würde, wenn du stürzt und niemand in der Nähe ist." Der Unterschied mag auf den ersten Blick gering wirken, in der Wirkung ist er erheblich. Die erste Formulierung unterstellt ein Versäumnis, die zweite beschreibt eine eigene Emotion, der man schwer widersprechen kann, weil sie nun einmal da ist. Wer seine Sorge äußert, statt dem anderen ein Versäumnis vorzuwerfen, öffnet einen Raum für Gespräch, statt eine Front aufzubauen.

Solche Ich-Botschaften lassen sich für die häufigsten Gesprächsanlässe vorbereiten, nicht als auswendig gelernte Formel, sondern als innere Haltung, aus der heraus man spricht. Wer sagen möchte, dass ihm die Wohnsituation der Eltern Sorgen macht, kann formulieren: „Ich würde mich freier fühlen, wenn wir gemeinsam einmal durch die Wohnung gehen und schauen, was sich leicht verbessern lässt." Wer über eine mögliche Pflegesituation sprechen möchte, kann sagen: „Mir ist wichtig zu wissen, was du dir wünschst, falls du einmal Hilfe im Alltag brauchst, damit ich dann in deinem Sinne handeln kann." Wer über die eigene Erschöpfung als pflegende Person sprechen will, kann formulieren: „Ich merke, dass mir die letzten Monate viel abverlangt haben, und ich möchte mit dir überlegen, wie wir das gemeinsam tragfähiger gestalten." In allen drei Fällen beginnt der Satz beim eigenen Erleben, nicht bei einer Bewertung des anderen, und genau das macht ihn leichter annehmbar.

Klare Rollen, statt diffuser Erwartungen

Ein zweiter häufiger Stolperstein in Familiengesprächen ist die Unklarheit darüber, wer eigentlich wofür zuständig sein soll. Viele Familien sprechen zwar über die grundsätzliche Frage, ob Unterstützung nötig wird, klären aber nie konkret, wer im Ernstfall welche Aufgabe übernimmt. Das führt später zu Reibung, wenn sich eine Tochter allein verantwortlich fühlt, während ihr Bruder in gutem Glauben davon ausgeht, dass schon jemand anderes die Dinge regelt. Solche stillschweigenden Annahmen sind einer der häufigsten Auslöser für familiäre Konflikte in Pflegesituationen, oft heftiger als der eigentliche Pflegebedarf selbst.

Ein klärendes Gespräch über Rollen muss nicht abstrakt bleiben. Es hilft, konkrete Situationen durchzugehen und zu fragen, wer sich in welchem Fall zuständig fühlt. Wer würde bei einem Sturz zuerst informiert? Wer begleitet Arzttermine, wenn mehrere in der Nähe wohnen? Wer kümmert sich um Behördenangelegenheiten, wer um finanzielle Fragen, wer um den direkten, persönlichen Kontakt im Alltag? Diese Aufteilung muss nicht starr sein und darf sich mit der Zeit verändern, aber sie sollte zumindest einmal ausgesprochen und nicht nur stillschweigend vorausgesetzt werden. Wer merkt, dass die eigene Kapazität begrenzt ist, etwa weil eine Tochter selbst kleine Kinder hat oder ein Sohn beruflich weit entfernt lebt, sollte das offen benennen, statt aus schlechtem Gewissen Zusagen zu machen, die sich später als unrealistisch erweisen.

Ebenso wichtig wie die Aufteilung unter den Angehörigen ist die Frage, welche Aufgaben bewusst an professionelle Dienste abgegeben werden, wie sie in Kapitel 15 beschrieben wurden. Eine Familie, die von vornherein festlegt, dass die pflegerische Grundversorgung durch einen ambulanten Dienst erfolgt, während die Angehörigen sich auf Besuche, emotionale Nähe und organisatorische Begleitung konzentrieren, vermeidet eine Überl-

astung, die sonst schleichend entsteht, ähnlich wie im vorangegangenen Kapitel beschrieben.

Zuhören auf Augenhöhe

Neben der Art, wie man selbst spricht, entscheidet auch die Art, wie man zuhört, über den Erfolg eines Gesprächs. Viele gut gemeinte Familiengespräche scheitern nicht am Beginn, sondern daran, dass die erwachsenen Kinder zwar fragen, aber die Antwort der Eltern nicht wirklich stehen lassen. Sagt die Mutter, sie wolle unbedingt in ihrer Wohnung bleiben, folgt oft sofort ein Gegenargument, eine Aufzählung von Risiken, eine Liste von Gründen, warum das keine gute Idee sei. Aus einem Zuhör-Gespräch wird so schnell wieder ein Überzeugungsversuch, und die Mutter fühlt sich nicht gehört, sondern erneut bevormundet.

Zuhören auf Augenhöhe bedeutet, eine Aussage zunächst stehen zu lassen, auch wenn man sie für riskant oder unrealistisch hält. Es bedeutet, Rückfragen zu stellen, die das Verständnis vertiefen, statt die eigene Position vorzubereiten. Ein Satz wie „Was macht dir an dieser Wohnung so wichtig, dass du unbedingt hierbleiben möchtest?" öffnet ein Gespräch, während ein Satz wie „Aber siehst du nicht, wie gefährlich diese Treppe für dich ist?" es sofort wieder schließt. Wer die Beweggründe des anderen wirklich verstehen will, muss bereit sein, eine Antwort zu hören, die den eigenen Vorstellungen widerspricht, ohne sofort zu widersprechen.

Diese Haltung fällt vielen erwachsenen Kindern schwer, gerade weil die Sorge um die Eltern echt ist und sich Untätigkeit wie ein Versagen anfühlt. Und doch führt genau diese Geduld, dieses Aushalten von Antworten, die einem nicht gefallen, langfristig zu tragfähigeren Lösungen als ein schnelles Überreden. Eltern, die sich gehört fühlen, sind erfahrungsgemäß eher bereit, später selbst Kompromisse vorzuschlagen, als Eltern, die sich in die Enge getrieben fühlen und aus Trotz an einer Position festhalten, die sie unter anderen Umständen vielleicht selbst überdacht hätten.

Mehrere Termine, nicht ein einziges großes Gespräch

Eine verbreitete Erwartung lautet, dass ein einziges, gut vorbereitetes Gespräch alle wichtigen Fragen klären könne. Diese Erwartung überfordert fast jede Familie. Themen wie die eigene Wohnzukunft, mögliche Pflegebedürftigkeit, rechtliche Vorsorge und finanzielle Fragen sind zu vielschichtig, um in einem Nachmittag abschließend besprochen zu werden. Wer versucht, alles auf einmal zu klären, überfrachtet das Gespräch, ermüdet die Beteiligten und riskiert, dass am Ende weniger Klarheit herrscht als vorher, weil zu viele Themen unvollständig angerissen wurden.

Sinnvoller ist es, das Thema in mehreren, kleineren Etappen anzugehen, jede mit einem klaren, überschaubaren Fokus. Ein erstes Gespräch könnte sich allein der Frage widmen, wie es der älteren Generation aktuell geht und welche Sorgen oder Wünsche im Raum stehen, ohne bereits konkrete Entscheidungen zu treffen. Ein zweites Gespräch könnte sich der praktischen Wohnsituation widmen, vielleicht in Verbindung mit dem in Kapitel 2 beschriebenen Rundgang durch die Wohnung. Ein drittes Gespräch könnte sich der rechtlichen Vorsorge zuwenden, ein viertes den konkreten Rollen im Familiennetzwerk. Diese Aufteilung erlaubt es allen Beteiligten, zwischen den Terminen nachzudenken, Informationen einzuholen, vielleicht auch die eigene Position zu überdenken, bevor das nächste Gespräch ansteht.

Es gehört zu diesem Prozess dazu, dass nicht jedes Gespräch zu einem Ergebnis führt. Manchmal endet ein Termin mit offenen Fragen, mit Uneinigkeit, mit dem Gefühl, nicht wirklich vorangekommen zu sein. Das ist kein Scheitern, sondern ein normaler Teil eines Prozesses, der Zeit braucht. Wer diese Unvollständigkeit akzeptiert, statt sie als Versagen zu werten, hält die Gesprächsbereitschaft langfristig aufrecht, während der Druck, sofort zu einem Ergebnis kommen zu müssen, viele Familien eher zum Schweigen bringt als zum Reden.

Ein neutraler Gastgeber kann helfen

In manchen Familien gelingen solche Gespräche im engsten Kreis gut, in anderen führen jahrzehntealte Rollenmuster dazu, dass jedes Gespräch in altbekannte Konflikte abgleitet, noch bevor das eigentliche Thema überhaupt behandelt wird. Für solche Situationen kann es helfen, eine neutrale Person hinzuzuziehen, die selbst keine der klassischen Familienrollen einnimmt und dadurch eine andere Gesprächsdynamik ermöglicht.

Ein typischer Fall zeigt, wie das aussehen kann. Familie Yilmaz, deren Vater bereits in Kapitel 13 mit seiner Suche nach passenden Förderprogrammen zu tun hatte, steht vor der Aufgabe, mit ihm über seine langfristige Wohnzukunft zu sprechen. Der Sohn neigt dazu, schnell in einen belehrenden Ton zu verfallen, die Tochter zieht sich bei Konflikten eher zurück, der Vater reagiert auf beides gereizt. Nach zwei gescheiterten Anläufen bittet die Familie die erwachsene Tochter der Nachbarin, die beruflich Gruppengespräche moderiert, um Unterstützung. Diese Person kennt die Familie gut genug, um Vertrauen zu genießen, ist aber nicht Teil der familiären Konfliktlinien und kann deshalb Fragen stellen, ohne selbst emotional involviert zu sein.

Die Moderatorin strukturiert das Gespräch, indem sie jeder Person zunächst ungestört Redezeit gibt, bevor Diskussion und Widerspruch folgen. Sie achtet darauf, dass niemand unterbrochen wird, und lenkt das Gespräch zurück, wenn alte Konflikte in den Vorder-

ins fasst sie die besprochenen Punkte in einem kurzen, einseitigen Protokoll zusammen, das sie allen Beteiligten zuschickt. Wichtig ist dabei: Dieses Protokoll hält nicht nur die erzielten Einigungen fest, sondern ausdrücklich auch die Punkte, in denen weiterhin Uneinigkeit besteht. Der Vater möchte unbedingt in seiner Wohnung bleiben, der Sohn hält das langfristig für riskant, die Tochter ist unentschieden. Genau diese ehrliche Dokumentation von Uneinigkeit, statt einer geglätteten Zusammenfassung, die Konflikte verschweigt, macht das Protokoll wertvoll für die weiteren Gespräche.

Eine solche neutrale Moderation muss nicht durch eine bezahlte Fachperson erfolgen, auch wenn es spezialisierte Familienberatungsstellen dafür gibt. Oft reicht eine vertraute, aber nicht direkt betroffene Person aus dem erweiterten Umfeld, wie im Beispiel der Nachbarstochter, um genügend Distanz zu schaffen und gleichzeitig genügend Vertrauen zu wahren. Entscheidend ist weniger die Qualifikation der moderierenden Person als ihre Fähigkeit, allen Beteiligten zuzuhören, ohne selbst Partei zu ergreifen.

Von der gesprochenen Absicht zum geschriebenen Dokument

Ein gutes Familiengespräch schafft Verständnis und Vertrauen, es ersetzt aber keine rechtlich belastbaren Dokumente. Was im Gespräch als klarer Wunsch geäußert wurde, kann im Ernstfall angezweifelt werden, wenn es nicht schriftlich festgehalten ist, insbesondere gegenüber Ärztinnen, Behörden oder Banken, die sich nicht auf mündliche Überlieferungen verlassen können und dürfen. Genau hier setzt die rechtliche Vorsorge an, mit drei zentralen Dokumenten, die in ihrer Funktion klar unterschieden werden sollten, auch wenn sie in der Praxis oft gemeinsam erstellt werden.

Die Vorsorgevollmacht ermächtigt eine oder mehrere von der ausstellenden Person frei gewählte Vertrauenspersonen, in bestimmten oder allen Lebensbereichen an ihrer Stelle zu handeln, sobald sie selbst dazu nicht mehr in der Lage ist, etwa nach einem schweren Schlaganfall oder bei fortgeschrittener Demenz. Diese Vollmacht kann sich auf gesundheitliche Fragen, finanzielle Angelegenheiten, Wohnungsangelegenheiten oder den Umgang mit Behörden erstrecken, je nachdem, wie sie formuliert ist. Ohne eine solche Vollmacht dürfen selbst nahe Angehörige nicht automatisch für eine handlungsunfähige Person entscheiden, ein Irrtum, dem viele Familien erst dann begegnen, wenn es bereits zu spät ist, um noch eine Vollmacht zu erstellen, weil die betroffene Person dazu nicht mehr geschäftsfähig ist.

Die Betreuungsverfügung greift dort, wo keine oder keine ausreichende Vorsorgevollmacht besteht und deshalb ein gerichtliches Betreuungsverfahren notwendig wird. Sie legt fest, welche Person das Gericht bevorzugt als rechtliche Betreuerin oder rechtlichen Betreuer bestellen soll, und kann zusätzlich Wünsche zur Lebensgestaltung festhalten, die eine bestellte Betreuungsperson berücksichtigen muss. Eine Betreuungsverfügung

ersetzt keine Vorsorgevollmacht, sie ist eher eine Absicherung für den Fall, dass eine solche Vollmacht fehlt oder nicht ausreicht.

Die Patientenverfügung schließlich betrifft speziell medizinische Entscheidungen und legt fest, welche Behandlungen in bestimmten gesundheitlichen Situationen gewünscht oder abgelehnt werden, etwa im Hinblick auf lebensverlängernde Maßnahmen bei aussichtsloser Prognose. Sie richtet sich direkt an behandelnde Ärztinnen und Ärzte sowie an die bevollmächtigte Person, die im Sinne der Patientenverfügung entscheiden soll, wenn die betroffene Person selbst nicht mehr äußerungsfähig ist.

Alle drei Dokumente unterliegen bestimmten Formanforderungen, etwa hinsichtlich Schriftform, gegebenenfalls notarieller Beurkundung bei weitreichenden Vollmachten, sowie Fragen der Registrierung in einem zentralen Vorsorgeregister. Diese Anforderungen können sich ändern und variieren je nach Art der Vollmacht und dem konkreten Anwendungsfall, weshalb sie an dieser Stelle ausdrücklich als zu prüfender Punkt markiert werden. Wer diese Dokumente erstellen möchte, sollte sich aktuell informieren, etwa über Broschüren des Bundesministeriums der Justiz, die regelmäßig überarbeitet werden, oder im persönlichen Gespräch mit einer Notarin, einem Notar oder einer entsprechend spezialisierten Rechtsberatung, statt sich auf Vorlagen aus dem Internet zu verlassen, deren Aktualität ungewiss ist.

Wichtig ist an dieser Stelle noch ein Hinweis, der die Verbindung zum vorherigen Kapitel schließt: Diese Dokumente entfalten ihre volle Wirkung nur, wenn ihr Inhalt tatsächlich den im Familiengespräch geäußerten Wünschen entspricht. Eine Patientenverfügung, die pauschal formuliert ist, ohne dass die betroffene Person je konkret durchdacht hat, was für sie in einer bestimmten Situation wichtig wäre, hilft im Ernstfall weniger als eine Verfügung, die aus einem echten, wenn auch schwierigen Gespräch mit der Familie und gegebenenfalls einer beratenden Ärztin hervorgegangen ist. Das Dokument ist der schriftliche Endpunkt eines Denkprozesses, nicht dessen Ersatz.

Die Notfallmappe als praktisches Herzstück

Neben den drei genannten Vorsorgedokumenten braucht jede Familie ein praktisches Werkzeug, das im akuten Ernstfall sofort greifbar ist, ohne dass jemand erst mühsam nach verstreuten Unterlagen suchen muss. Dieses Werkzeug lässt sich als Notfallmappe bezeichnen, ein Ordner oder eine vergleichbare Sammlung, die alle wesentlichen Informationen an einem einzigen, bekannten Ort bündelt.

Eine solche Mappe beginnt sinnvollerweise mit den Adressen und Kontaktdaten der wichtigsten Personen: engste Familienangehörige, die bevollmächtigte Person aus der Vorsorgevollmacht, aber auch die Hausärztin oder der Hausarzt, gegebenenfalls behand-

elnde Fachärzte, und, falls vorhanden, der Pflegedienst oder die Pflegeberatungsstelle. Diese Kontaktliste sollte nicht nur Telefonnummern enthalten, sondern auch kurz vermerken, in welcher Funktion die jeweilige Person relevant ist, damit auch fremde Personen, etwa Rettungssanitäter, sich schnell zurechtfinden.

Ein zweiter Bestandteil ist eine aktuelle Medikamentenliste, die im besten Fall regelmäßig von der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt gepflegt und aktualisiert wird, statt aus dem Gedächtnis der betroffenen Person oder ihrer Angehörigen zusammengestellt zu werden. Im Notfall, etwa bei einer Einlieferung ins Krankenhaus, kann eine präzise Medikamentenliste entscheidend sein, um gefährliche Wechselwirkungen zu vermeiden, während ein vages „ich glaube, sie nimmt irgendetwas für den Blutdruck" wertvolle Zeit kostet.

Weitere wichtige Elemente sind die Angaben zur Krankenversicherung, Kopien relevanter Verträge, etwa zu Miete oder Wohneigentum, sowie grundlegende Bankinformationen. Letztere sollten mit besonderer Sorgfalt behandelt werden. Es empfiehlt sich, sensible Zugangsdaten nicht offen einsehbar in der Mappe abzulegen, sondern in einem versiegelten Umschlag, der nur im tatsächlichen Ernstfall geöffnet wird, etwa durch die bevollmächtigte Person. So bleibt die Information verfügbar, ohne im Alltag ein Sicherheitsrisiko darzustellen, etwa wenn die Mappe bei einem Handwerkertermin kurz unbeaufsichtigt im Flur liegt.

Schließlich gehören die Vorsorgedokumente selbst in die Mappe, oder zumindest ein klarer Hinweis darauf, wo die Originale hinterlegt sind, etwa bei einer Notarin oder in einem zentralen Register. Ergänzend können auch persönliche Wünsche zur Pflege und, wo gewünscht, zur Bestattung dokumentiert werden. Manche Menschen empfinden Letzteres als zu weitgehend für eine Notfallmappe, andere schätzen gerade diese Klarheit, weil sie ihre Angehörigen im Trauerfall von schwierigen Entscheidungen entlastet. Diese Frage ist eine persönliche, es gibt hier kein richtig oder falsch.

Zwei Arten von Notfall, zwei Anforderungen an die Mappe

Ein Aspekt wird in der Praxis häufig übersehen: Eine Notfallmappe muss zwei sehr unterschiedliche Situationen gleichermaßen abdecken. Die erste ist der kurzfristige Ausfall, etwa ein unerwarteter Krankenhausaufenthalt nach einem Sturz oder einer akuten Erkrankung, bei dem die betroffene Person nach einigen Tagen oder Wochen voraussichtlich wieder selbst handlungsfähig sein wird. Hier braucht es vor allem schnell zugängliche medizinische Informationen und die Kontaktdaten, damit die Versorgung reibungslos weiterläuft, während die betroffene Person selbst vorübergehend ausfällt.

Die zweite Situation ist der dauerhafte Ausfall, etwa durch eine fortschreitende Demenz oder eine bleibende schwere Behinderung nach einem Schlaganfall, bei dem klar wird, dass die betroffene Person auf absehbare Zeit nicht mehr selbst entscheiden kann. Hier gewinnen die Vorsorgedokumente, insbesondere die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung, ihre volle Bedeutung, weil sie über Wochen und Monate hinweg als verlässliche Grundlage für Entscheidungen dienen müssen, nicht nur für einen kurzen Übergangszeitraum.

Eine gut aufgebaute Notfallmappe berücksichtigt beide Szenarien, ohne sie zu vermischen. Es kann hilfreich sein, die Mappe in Registerabschnitte zu gliedern, sodass im akuten Fall schnell die relevanten Informationen gefunden werden, ohne durch weniger dringliche Unterlagen blättern zu müssen. Ein Registerblatt für medizinische Sofortinformationen, eines für Kontaktdaten, eines für rechtliche Vorsorgedokumente, eines für finanzielle Unterlagen und eines für persönliche Wünsche schaffen eine Struktur, die sich auch in stressigen Momenten leicht erschließt, selbst für Personen, die die Mappe zum ersten Mal in der Hand halten.

Eine Mappe, die lebt

Ein letzter, oft unterschätzter Punkt betrifft die Pflege der Notfallmappe über die Zeit. Eine Mappe, die einmal sorgfältig zusammengestellt und dann für Jahre in einer Schublade liegen gelassen wird, verliert schleichend an Wert. Medikamente ändern sich, Telefonnummern werden ungültig, Verträge laufen aus und werden durch neue ersetzt. Eine veraltete Notfallmappe kann im Ernstfall sogar irreführend sein, wenn sie auf einen Zustand verweist, der längst nicht mehr aktuell ist.

Es empfiehlt sich deshalb, einen festen, wiederkehrenden Termin für die Aktualisierung der Mappe einzuplanen, etwa einmal im Jahr, verbunden mit einem ohnehin anstehenden Ereignis wie einem Geburtstag oder dem Jahreswechsel. An diesem Termin werden die Medikamentenliste mit der Hausärztin oder dem Hausarzt abgeglichen, Kontaktdaten überprüft, neue Verträge ergänzt und veraltete Unterlagen entfernt. Wer diesen Termin gemeinsam mit der Familie wahrnimmt, verbindet die praktische Pflege der Mappe gleich mit einem erneuten, kleineren Gespräch über die aktuelle Lebenssituation, was wiederum die im ersten Teil dieses Kapitels beschriebene Gesprächskultur lebendig hält, statt sie auf ein einmaliges großes Ereignis zu beschränken.

Ebenso wichtig wie die inhaltliche Aktualität ist die Frage, wer überhaupt weiß, dass die Mappe existiert und wo sie aufbewahrt wird. Eine perfekt gepflegte Notfallmappe nützt nichts, wenn im entscheidenden Moment niemand weiß, dass es sie gibt. Es lohnt sich deshalb, den Aufbewahrungsort ausdrücklich mit allen relevanten Personen zu besprechen, etwa mit den Kindern, der bevollmächtigten Person und gegebenenfalls einer vert-

rauten Nachbarin, die im Notfall schnell vor Ort sein könnte, ohne dass die Mappe für Unbefugte frei zugänglich sein muss.

Mit diesem Kapitel liegt nun ein doppeltes Fundament vor: eine Gesprächskultur, die frühzeitig ansetzt und Konflikte nicht verdrängt, sowie eine schriftliche und organisatorische Vorsorge, die im Ernstfall trägt. Beides zusammen schafft eine Sicherheit, die keine bauliche Maßnahme und kein Notrufsystem allein leisten kann, weil es um menschliches Vertrauen geht, nicht nur um technische oder rechtliche Absicherung. Wer diese Grundlage gelegt hat, ist bereit für den nächsten praktischen Schritt: den Blick auf konkrete Wohnangebote, ihre Besichtigung und die Fragen, die dabei gestellt werden sollten, damit am Ende eine Entscheidung steht, die auf echter Prüfung beruht und nicht auf einem flüchtigen ersten Eindruck.

Kapitel 17: Angebote prüfen: Besichtigungen und Checklisten

Achtzehn Minuten dauert der erste Rundgang durch Angebot B, bevor Familie Roth begreift, dass hier etwas nicht stimmt. Der Flur zum Gemeinschaftsraum ist schmal, gerade breit genug für zwei Personen nebeneinander, aber deutlich zu eng, um mit einem Rollator an jemandem vorbeizukommen, der aus der Gegenrichtung kommt. Niemand hat das bei der Besichtigung angesprochen. Die Beraterin, die durch die Räume führt, spricht stattdessen begeistert über die Deckenhöhe im Speisesaal und die frisch sanierte Fassade. Erst als Frau Roth mit dem mitgebrachten Zollstock die Engstelle nachmisst, wird aus einem vagen Unbehagen eine belastbare Erkenntnis: Für ihren Vater, der seit einem Jahr auf einen Rollator angewiesen ist, wäre dieser Flur ein tägliches kleines Hindernisrennen.

Genau an diesem Punkt zeigt sich, warum Besichtigungen mehr brauchen als einen freundlichen ersten Eindruck. Die vorangegangenen Kapitel haben das Spektrum der Wohnformen sortiert, die rechtlichen und finanziellen Rahmenbedingungen erklärt und gezeigt, wie Familien ins Gespräch kommen. Jetzt geht es um den Moment, in dem all diese Vorüberlegungen auf eine ganz konkrete Wohnung, eine ganz konkrete Einrichtung, einen ganz konkreten Träger treffen. Eine Besichtigung ist der Ort, an dem sich Prospekte und Wirklichkeit entweder decken oder eben nicht, und wer sie unvorbereitet betritt, überlässt diese Prüfung dem Zufall.

Warum der erste Eindruck täuscht, ohne dass jemand lügt

Es wäre zu einfach, schlechte Besichtigungserfahrungen allein auf unehrliche Anbieter zurückzuführen. Meistens liegt das Problem woanders: Menschen, die eine Einrichtung

täglich sehen, nehmen ihre eigenen Schwachstellen irgendwann nicht mehr wahr. Die Beraterin aus Angebot B geht diesen Flur seit Jahren, sie selbst braucht keinen Rollator, und die Engstelle ist für sie längst unsichtbar geworden, so wie man den eigenen Wohnungsgeruch nicht mehr riecht. Hinzu kommt ein psychologischer Effekt, der bei Besichtigungen fast immer wirkt: Ein Mensch, der einen fremden Ort betritt, orientiert sich unbewusst an Signalen, die Kompetenz und Fürsorge suggerieren, an gepflegten Blumen im Eingangsbereich, an einem freundlichen Empfang, an einer aufgeräumten Rezeption. Diese Signale sagen wenig darüber aus, ob die Dusche für einen Rollstuhl erreichbar ist oder ob nachts tatsächlich jemand erreichbar ist, wenn der Notrufknopf gedrückt wird.

Ein durchdachtes Besichtigungsinstrument gleicht diese blinden Flecken aus, nicht indem es das Bauchgefühl ersetzt, sondern indem es ihm eine verlässliche Grundlage gibt. Wer nach einer Besichtigung sagt, das habe sich einfach nicht richtig angefühlt, hat oft recht, kann diesen Eindruck aber selten benennen. Eine Checkliste zwingt dazu, genau hinzusehen, und macht aus einem diffusen Gefühl eine Liste konkreter Beobachtungen, die sich später mit anderen Angeboten vergleichen lassen. Das ist der eigentliche Nutzen einer strukturierten Prüfung: nicht Misstrauen gegenüber den Anbietern, sondern Klarheit über die eigenen Kriterien, angewendet auf einen realen Ort statt auf ein Hochglanzprospekt.

Vor dem Besuch: Was ein Telefonat schon klärt

Bevor überhaupt ein Termin vereinbart wird, lohnt sich ein Telefonat, das mehr leistet als die reine Terminabsprache. Viele Familien fahren zu Besichtigungen, die sich später als von vornherein ungeeignet herausstellen, einfach weil grundlegende Fragen vorher nicht gestellt wurden. Ein Anruf kostet zehn Minuten, eine unpassende Anfahrt kostet einen halben Tag, und bei mehreren Angeboten summiert sich das schnell zu einer erheblichen Belastung, gerade wenn die besichtigende Person selbst schon eingeschränkt mobil ist.

Am Telefon lässt sich zunächst die Verfügbarkeit klären: Gibt es überhaupt einen freien Platz, oder wird lediglich eine Warteliste geführt, deren tatsächliche Länge sich erst im Gespräch zeigt? Wartezeiten variieren stark je nach Region und je nach Einrichtung, und sie können sich innerhalb weniger Monate deutlich verändern, weshalb hier keine pauschale Zahl genannt werden soll. Wer am Telefon nach der aktuellen Warteliste fragt, erhält oft eine ehrlichere Antwort als bei einer Besichtigung, wenn bereits persönliches Interesse sichtbar geworden ist und mancher Anbieter dazu neigt, die eigene Verfügbarkeit optimistischer darzustellen, als sie tatsächlich ist.

Auch der Grundpreis und der damit verbundene Serviceumfang lassen sich vorab klären, zumindest in groben Zügen. Wie in Kapitel 10 beschrieben, ist gerade beim Servicewohn-

en und beim betreuten Wohnen entscheidend, welche Leistungen im monatlichen Grundbetrag enthalten sind und welche zusätzlich gebucht werden müssen. Ein Telefonat kann hier eine erste Orientierung geben, etwa ob Mahlzeiten im Grundpreis enthalten sind oder separat abgerechnet werden, ob eine Notrufanbindung standardmäßig dazugehört oder ein Zusatzmodul darstellt. Diese Auskünfte ersetzen später keine schriftliche Vertragsprüfung, aber sie helfen, von vornherein Angebote auszusortieren, die preislich oder inhaltlich von vornherein nicht passen, statt Zeit in eine Besichtigung zu investieren, deren Ergebnis absehbar ist.

Ein letzter Punkt für das Vorabtelefonat betrifft die Frage, ob und wie ein Besichtigungstermin mit einem Gespräch mit aktuellen Bewohnerinnen und Bewohnern verbunden werden kann. Manche Einrichtungen bieten das von sich aus an, andere reagieren zurückhaltend auf eine solche Frage, was selbst schon ein Hinweis sein kann. Wer diese Möglichkeit früh anspricht, signalisiert außerdem, dass eine gründliche Prüfung gewünscht wird, und das verändert oft schon den Charakter der eigentlichen Besichtigung, weil sich Beraterinnen und Berater auf eine informierte, aufmerksame Interessentin einstellen, statt auf eine flüchtige Anfrage.

Vor Ort in der Wohnung: Der Blick fürs Detail

Ist der Termin vereinbart, beginnt die eigentliche Prüfung, und sie beginnt idealerweise schon vor der Haustür, nicht erst im Inneren der Wohnung oder Einrichtung. Wie kommt man vom Parkplatz oder von der nächsten Haltestelle zum Eingang, gibt es dabei Stufen ohne Rampe, ist der Weg beleuchtet, ist er im Winter voraussichtlich geräumt? Schon dieser erste Abschnitt entscheidet oft darüber, ob eine an sich gute Wohnung im Alltag tatsächlich nutzbar ist.

Im Inneren gilt der gleiche Grundsatz, der bereits in Kapitel 2 bei der Bestandsaufnahme der eigenen Wohnung angewendet wurde: Raum für Raum, mit frischem, unvoreingenommenem Blick. Schwellen an Türen und Übergängen verdienen besondere Aufmerksamkeit, weil sie sich auf Fotos in Prospekten kaum abbilden, in der Realität aber über die Nutzbarkeit für Rollator oder Rollstuhl entscheiden, wie es bei Familie Roth im Flur von Angebot B der Fall war. Türbreiten lassen sich mit einem mitgebrachten Zollstock in Sekunden prüfen, und wer das tut, verlässt sich nicht auf die Einschätzung "das passt schon", die bei Besichtigungen gerne fällt, obwohl sie selten auf einer tatsächlichen Messung beruht.

Das Bad verdient, wie schon in Kapitel 4 ausführlich behandelt, besondere Aufmerksamkeit, weil hier die größten Risiken liegen. Ist die Dusche bodengleich oder gibt es eine Einstiegsstufe? Sind Haltegriffe vorhanden, und wirken sie fest montiert, oder wackeln sie schon beim vorsichtigen Testen? Ist das WC in einer Höhe montiert, die ein selbsts-

tändiges Aufstehen erleichtert? Diese Fragen lassen sich in wenigen Minuten beantworten, wenn man gezielt danach sucht, während sie bei einem oberflächlichen Rundgang leicht untergehen zwischen Bemerkungen über die schöne Fliesenauswahl.

Licht ist ein weiterer Punkt, der sich, wie in Kapitel 7 erläutert, leicht übersehen lässt, weil eine Besichtigung meist tagsüber stattfindet, bei natürlichem Licht, das die tatsächlichen abendlichen oder nächtlichen Verhältnisse kaum widerspiegelt. Es lohnt sich, gezielt nachzufragen, welche Beleuchtung nachts zur Verfügung steht, ob Flure und Bäder über Bewegungsmelder verfügen, und ob Lichtschalter in erreichbarer Höhe neben Bett und Tür angebracht sind. Wer eine Zweitbesichtigung am späten Nachmittag oder frühen Abend vereinbaren kann, gewinnt hier deutlich verlässlichere Eindrücke als bei einem einzigen Vormittagstermin.

Schließlich gehören Rettungswege zu den Punkten, die selten spontan zur Sprache kommen, aber im Ernstfall entscheidend sind. Wie würde im Fall eines Feuers oder eines medizinischen Notfalls Hilfe die Wohnung erreichen, und wie würde die bewohnende Person selbst im Notfall herauskommen, insbesondere wenn sie in einem oberen Stockwerk lebt? Gibt es einen Aufzug, und was passiert, wenn dieser ausfällt? Diese Fragen wirken bei einer ersten Besichtigung vielleicht übertrieben vorsichtig, sie gehören aber zu den Aspekten, die man besser vorher klärt als im tatsächlichen Ernstfall zum ersten Mal bedenkt.

Der Blick nach draußen: Das Umfeld mitprüfen

Eine Wohnung oder ein Zimmer existiert nicht isoliert, sondern eingebettet in ein Umfeld, das, wie in Kapitel 9 ausführlich beschrieben, mindestens so entscheidend sein kann wie die Wohnung selbst. Bei einer Besichtigung lohnt es sich deshalb, den Blick bewusst über die eigentlichen vier Wände hinaus zu richten und das Umfeld mit derselben Sorgfalt zu prüfen wie die Wohnung.

Erreichbarkeit ist dabei der naheliegendste Punkt: Wie weit ist es zum nächsten Supermarkt, zur Apotheke, zu einer Arztpraxis, und sind diese Wege tatsächlich zu Fuß oder mit dem Rollator zu bewältigen, nicht nur auf der Karte, sondern in der Realität mit Steigungen, Ampelphasen und Gehwegbeschaffenheit? Wer eine Einrichtung besichtigt, kann diese Wege oft direkt selbst ausprobieren, indem er nach der eigentlichen Besichtigung noch einen kurzen Spaziergang zur nächsten Haltestelle oder zum nächsten Geschäft unternimmt, statt sich allein auf die Angaben im Prospekt zu verlassen.

Lärm ist ein Faktor, der bei Tagesbesichtigungen häufig unterschätzt wird, weil viele Lärmquellen zeitlich begrenzt auftreten, etwa der Berufsverkehr am frühen Morgen oder eine nahegelegene Schule zur Pausenzeit. Wer die Möglichkeit hat, zu unterschiedl-

ichen Tageszeiten vorbeizuschauen, gewinnt hier ein deutlich realistischeres Bild als bei einem einzigen Termin am ruhigen Vormittag. Auch die Frage, ob Fenster zur lauten Straßenseite oder zu einem ruhigen Innenhof zeigen, verdient bei der Besichtigung gezielte Aufmerksamkeit, gerade wenn die betreffende Wohnung noch nicht endgültig zugeteilt ist und eine Wahlmöglichkeit besteht.

Grünflächen und die Möglichkeit, sich draußen aufzuhalten, spielen für viele Menschen eine größere Rolle, als ihnen selbst vor der Besichtigung bewusst ist. Ein kleiner Balkon, ein gemeinschaftlicher Garten, eine nahegelegene Parkbank in Gehweite, all das trägt zur Lebensqualität bei und verdient einen Platz auf der Prüfliste, auch wenn es sich nicht unmittelbar auf Sicherheit oder Barrierefreiheit auswirkt. Wer sich, wie Ehepaar Sommer aus Kapitel 1, einen gemeinschaftlichen Garten als zentrales Wohnkriterium notiert hat, sollte diesen Punkt bei jeder Besichtigung konsequent prüfen und nicht aus Höflichkeit übergehen, nur weil andere Aspekte der Einrichtung überzeugend wirken.

Der Blick auf Vertrag und Träger

Neben der baulichen und räumlichen Prüfung braucht es einen ebenso sorgfältigen Blick auf die vertraglichen und organisatorischen Rahmenbedingungen, die eine Wohnform langfristig tragen oder eben nicht. Diese Fragen lassen sich selten vollständig bei einer einzigen Besichtigung klären, sie verdienen aber zumindest eine erste, gezielte Nachfrage, die dann in einem zweiten Schritt schriftlich und im Detail geprüft wird, wie in Kapitel 10 bereits angedeutet.

Kündigungsfristen gehören zu den Punkten, die viele Interessierte erst dann interessieren, wenn sie tatsächlich relevant werden, was aber zu spät sein kann. Wie lange im Voraus muss ein Vertrag gekündigt werden, sowohl von Seiten der bewohnenden Person als auch von Seiten des Trägers? Gibt es Sonderregelungen für den Fall, dass die bewohnende Person verstirbt oder in eine Pflegeeinrichtung wechseln muss, weil der Bedarf die Möglichkeiten der aktuellen Wohnform übersteigt? Solche Regelungen unterscheiden sich erheblich zwischen Anbietern und Vertragsformen, weshalb sie individuell erfragt werden müssen.

Leistungsveränderungen sind ein weiterer zentraler Punkt: Was passiert, wenn sich der Unterstützungsbedarf im Laufe der Zeit erhöht, wie es in Kapitel 15 ausführlich beschrieben wurde? Kann die Einrichtung diesen wachsenden Bedarf auffangen, etwa durch eine Erweiterung der gebuchten Leistungen, oder ist bei steigendem Pflegebedarf ein Wechsel in eine andere Einrichtung des gleichen Trägers oder sogar ein vollständiger Umzug unausweichlich? Diese Frage sollte konkret gestellt werden, nicht mit einer allgemeinen Antwort wie "das regeln wir dann" abgespeist werden, sondern mit einer möglichst genauen Beschreibung, welche Leistungsstufen tatsächlich vorgehalten werden.

Eng damit verbunden ist die Frage nach dem Kündigungsschutz bei steigendem Pflegegrad. Manche Wohnformen sind explizit darauf ausgelegt, auch bei zunehmendem Pflegebedarf ein Zuhause zu bleiben, andere behalten sich vor, den Vertrag zu beenden, wenn ein bestimmter Betreuungsaufwand überschritten wird. Diese Unterscheidung ist für die langfristige Planung von erheblicher Bedeutung und sollte nicht erst dann geklärt werden, wenn der Bedarf tatsächlich steigt und eine erneute Wohnungssuche unter Zeitdruck droht.

Schließlich verdient die Kostenentwicklung eine eigene, gezielte Nachfrage. Wie regelmäßig werden Preise angepasst, nach welchen Kriterien, und gibt es eine Obergrenze oder zumindest eine Ankündigungsfrist für solche Anpassungen? Wer, wie in Kapitel 13 beschrieben, ein Budget über zehn Jahre plant, braucht eine realistische Einschätzung, wie sich die monatlichen Kosten in diesem Zeitraum voraussichtlich entwickeln werden, auch wenn diese Einschätzung naturgemäß nur eine grobe Orientierung sein kann.

Familie Roth vergleicht drei Angebote

Wie sich diese verschiedenen Prüfebenen in der Praxis zu einem stimmigen Bild zusammenfügen, zeigt sich am Beispiel von Familie Roth, die sich für die Mutter, die zunehmend Unterstützung im Alltag braucht, nach einer passenden Wohnform mit Serviceleistungen umschaut. Die Familie hat sich vorab drei Angebote in der näheren Umgebung herausgesucht und vereinbart für jedes einen Besichtigungstermin, bewusst an unterschiedlichen Wochentagen, um nicht durch Ermüdung am selben Tag den Vergleich zu verzerren.

Bei jedem Termin nimmt die Tochter ihr Telefon mit und fotografiert, mit ausdrücklicher Erlaubnis der jeweiligen Einrichtung, systematisch dieselben Punkte: den Eingangsbereich, das Bad, die Türbreiten mit einem daneben gehaltenen Zollstock als Maßstab, die Beleuchtung im Flur, den Blick aus dem Fenster. Diese Fotos wirken im ersten Moment wie eine überflüssige Fleißaufgabe, erweisen sich aber als entscheidend, als die Familie am folgenden Wochenende gemeinsam am Küchentisch sitzt und die drei Angebote vergleicht. Ohne die Fotos verschwimmen nach drei Besichtigungen an drei verschiedenen Orten die einzelnen Details schnell zu einem diffusen Gesamteindruck, in dem sich nicht mehr genau sagen lässt, welches Bad nun eigentlich bodengleich war und welches nicht.

Beim gemeinsamen Vergleich fällt der Familie auf, was bei der eigentlichen Besichtigung von Angebot B im Moment selbst nicht ausreichend gewichtet wurde: Der charmante Eindruck der Einrichtung, das freundliche Personal, der schöne Innenhof, all das hatte den Blick auf die zu enge Flursituation überlagert. Erst der nüchterne Vergleich der Fotos, kombiniert mit der Erinnerung an den gemessenen Flur, macht deutlich, dass Angebot B trotz seines insgesamt positiven Gesamteindrucks für die Mutter mit ihrem Rollat-

or im Alltag eine ständige Quelle kleiner, vermeidbarer Frustrationen wäre. Angebot A wirkte bei der Besichtigung selbst nüchterner, fast ein wenig unpersönlich, erweist sich aber bei der Detailprüfung als baulich deutlich passender, mit durchgängig bodengleichen Übergängen und einem hellen, gut beleuchteten Flur. Die Familie entscheidet sich letztlich für Angebot A, nicht weil es beim ersten Eindruck am meisten begeistert hätte, sondern weil die systematische Prüfung zeigt, dass es die tatsächlichen Bedürfnisse der Mutter am besten trifft.

Was sich nicht auf einer Checkliste abhaken lässt

So wertvoll strukturierte Prüfinstrumente sind, sie erfassen nicht alles, was für eine gute Entscheidung wichtig ist. Manche Eindrücke lassen sich schwer in einzelne Punkte zerlegen, sie ergeben sich eher aus der Gesamtatmosphäre eines Ortes, aus einer Vielzahl kleiner Signale, die einzeln betrachtet unbedeutend wirken, in ihrer Summe aber viel über den tatsächlichen Charakter einer Einrichtung verraten.

Wie wirkt das Personal im Umgang miteinander, nicht nur im Umgang mit den Besuchern, die schließlich als potenzielle neue Bewohnerinnen oder deren Angehörige besonders freundlich behandelt werden dürften? Wird während der Besichtigung beiläufig beobachtet, wie eine Pflegekraft mit einer Bewohnerin spricht, die gerade nicht im Zentrum der Aufmerksamkeit steht, ruhig und zugewandt, oder eher hastig und mit einem gewissen Unterton der Ungeduld? Solche Momente lassen sich kaum gezielt herbeiführen, aber wer mit offenen Augen durch eine Einrichtung geht, statt sich ausschließlich auf die geführte Tour zu konzentrieren, nimmt sie oft unwillkürlich wahr.

Wie riecht es im Haus? Diese Frage klingt zunächst befremdlich, sie ist aber ein bemerkenswert verlässlicher Indikator. Ein durchdringender Reinigungsmittelgeruch kann ebenso ein Warnsignal sein wie ein unangenehmer, offensichtlich überdeckter Geruch, während eine neutrale, unaufdringliche Atmosphäre eher für eine sorgfältige, aber nicht panische Hygienepraxis spricht. Erfahrene Besucherinnen und Besucher von Pflege- und Betreuungseinrichtungen berichten häufig, dass ihnen dieser erste olfaktorische Eindruck im Nachhinein mehr über die tatsächliche Qualität einer Einrichtung verraten hat als die offizielle Führung.

Wie reagieren die aktuellen Bewohnerinnen und Bewohner auf fremde Besucher? Wirken sie neugierig und offen, grüßen sie freundlich, oder herrscht eine gedrückte, zurückgezogene Stimmung, in der niemand den Blickkontakt sucht? Auch dieser Eindruck lässt sich nicht erzwingen und schon gar nicht in einer einzelnen Checklistenfrage abbilden, er entsteht im Vorbeigehen, im beiläufigen Beobachten des gemeinsamen Speisesaals oder Aufenthaltsraums während der Besichtigung.

Zweitbesuche und das Gespräch mit Bewohnern

Wer nach einer ersten Besichtigung ein grundsätzlich positives Gefühl hat, sollte diesen Eindruck nicht vorschnell als endgültig betrachten. Ein zweiter Besuch, idealerweise zu einer anderen Tageszeit als der erste, kann ein deutlich anderes, oft realistischeres Bild vermitteln. Ein Vormittagstermin, bei dem die Einrichtung ihr bestes Gesicht zeigt, unterscheidet sich häufig erheblich von einem späten Nachmittag, wenn der reguläre Betrieb angespannter, die Personaldecke dünner und die tatsächliche Alltagsroutine sichtbarer wird.

Besonders aufschlussreich ist, wo möglich, ein direktes Gespräch mit Menschen, die bereits in der Einrichtung leben, unabhängig von den offiziellen Führungspersonen. Solche Gespräche lassen sich nicht immer arrangieren, manche Einrichtungen sind zurückhaltend, andere ermöglichen sie bereitwillig, etwa im Rahmen eines gemeinsamen Kaffeetrinkens im Aufenthaltsraum. Wer die Gelegenheit erhält, sollte sie nutzen und konkrete, alltagsnahe Fragen stellen, weniger nach der abstrakten Gesamtzufriedenheit als nach spezifischen Erfahrungen: Wie schnell kommt bei einem Anliegen tatsächlich jemand vorbei, wie ist die Erfahrung mit dem Essen im Alltag, gab es schon einmal eine Situation, in der etwas nicht gut gelaufen ist, und wie wurde damit umgegangen? Antworten auf solche konkreten Fragen sind oft aufschlussreicher als jede allgemeine Zufriedenheitsaussage, weil sie sich schwerer beschönigen lassen.

Die Besichtigungs-Mappe als Ergebnis

Aus den in diesem Kapitel beschriebenen Elementen lässt sich eine persönliche Besichtigungs-Mappe zusammenstellen, die bei jedem weiteren Termin mitgeführt wird und dadurch für Vergleichbarkeit sorgt, die sich aus der Erinnerung allein nicht herstellen lässt. Eine solche Mappe muss nicht kompliziert sein, wichtig ist vor allem, dass für jedes besichtigte Angebot dieselben Fragen und Beobachtungspunkte in derselben Reihenfolge dokumentiert werden, damit später ein echter Vergleich möglich ist, statt drei einzelner, schwer vergleichbarer Eindrücke.

Die vier Bausteine der Besichtigungs-Mappe

- Telefonische Vorabfragen: Verfügbarkeit und Wartezeit, Grundpreis und enthaltene Leistungen, Möglichkeit eines Gesprächs mit aktuellen Bewohnern
- Vor-Ort-Prüfung der Wohnung: Zugang und Eingangsbereich, Schwellen und Türbreiten, Zustand des Bades, Beleuchtung, Rettungswege
- Prüfung des Umfelds: Erreichbarkeit von Einkauf, Arzt und Haltestelle, Lärmbelastung zu unterschiedlichen Zeiten, Grünflächen und Aufenthaltsqualität im Freien

- Vertrag und Träger: Kündigungsfristen beider Seiten, Umgang mit steigendem Pflegebedarf, Kostenentwicklung über die Zeit

Diese vier Bausteine bilden das Gerüst, an dem sich die Prüfung jedes einzelnen Angebots orientiert, wobei die tatsächliche Ausgestaltung im Detail immer an die persönlichen Prioritäten angepasst werden sollte, die im ersten Kapitel dieses Buches herausgearbeitet wurden. Wer, wie Herr Yilmaz, kurze Wege im Haus besonders schätzt, wird bei der Vor-Ort-Prüfung diesem Aspekt mehr Gewicht geben als jemand, dem vor allem die Nähe zur Familie wichtig ist und der deshalb die Erreichbarkeit im Umfeld besonders genau prüft.

Checklisten als Werkzeug, nicht als Ersatz für das eigene Urteil

Am Ende dieses Kapitels steht eine wichtige Einschränkung, die den gesamten bisherigen Inhalt in die richtige Perspektive rückt. Checklisten, so sorgfältig sie auch erstellt sind, ersetzen nicht das eigene Bauchgefühl, sie machen es lediglich reflektierbar und besser begründbar. Wer nach einer Besichtigung ein ungutes Gefühl hat, das sich nicht in einem einzelnen Checklistenpunkt festmachen lässt, sollte dieses Gefühl ernst nehmen, statt es zu verwerfen, nur weil formal alle Kriterien erfüllt schienen. Umgekehrt sollte ein positives Gefühl, so verlockend es ist, nicht dazu führen, dass zentrale Prüfpunkte übersprungen werden, wie es beinahe bei Angebot B geschehen wäre, hätte die Familie sich allein auf den freundlichen Gesamteindruck verlassen.

Die eigentliche Stärke einer systematischen Prüfung liegt darin, dass sie einen Rahmen schafft, innerhalb dessen sich Intuition und Fakten gegenseitig ergänzen, statt sich zu widersprechen. Ein Zollstock, mit dem eine Türbreite gemessen wird, liefert eine objektive Zahl. Wie sich diese Zahl im Alltag tatsächlich anfühlt, ob ein Rollator dort wirklich bequem durchpasst oder nur mit Mühe, das entscheidet am Ende doch wieder das persönliche Erleben, im besten Fall durch einen tatsächlichen Testversuch vor Ort, nicht nur durch eine abstrakte Maßangabe.

Mit den Werkzeugen dieses Kapitels liegt nun ein vollständiges Instrumentarium vor, das sich auf jede Besichtigung anwenden lässt, unabhängig davon, ob es um eine barrierefreie Mietwohnung, ein Angebot mit Serviceleistungen oder eine Form des gemeinschaftlichen Wohnens geht, wie sie in den Kapiteln 10 und 11 vorgestellt wurden. Was bleibt, ist die Frage, wie all diese einzelnen Bausteine, von der ersten Selbstklärung über die bauliche Optimierung bis zur sorgfältigen Angebotsprüfung, zu einem konkreten, persönlichen Handeln zusammenfinden. Dieser letzte Schritt, die Übersetzung von Erkenntnis in einen tatsächlichen Fahrplan mit Terminen und Verantwortlichkeiten, ist das Thema des abschließenden Kapitels.

Kapitel 18: Ihr persönlicher Aktionsplan: Schritt für Schritt zur Entscheidung

Zwölf Schritte trennen ein diffuses Unbehagen von einer Entscheidung, die trägt.

Das klingt zunächst nach einer gewagten Behauptung, fast zu ordentlich für ein Thema, das im Alltag selten ordentlich verläuft. Wohnentscheidungen im Alter reifen gewöhnlich nicht in einem einzigen Geistesblitz, sie entstehen aus einem langen Nebeneinander von Gedanken, Sorgen, halb angefangenen Gesprächen und liegen gebliebenen Broschüren auf dem Küchentisch. Genau deshalb lohnt sich am Ende dieses Buches ein Werkzeug, das aus diesem Nebeneinander eine Reihenfolge macht. Nicht, weil das Leben sich in Reihenfolgen zwingen ließe, sondern weil ein konkreter Plan mit Terminen und Verantwortlichkeiten den Unterschied macht zwischen einem Vorhaben, das irgendwann angegangen werden soll, und einem Vorhaben, das tatsächlich geschieht.

Die siebzehn vorangegangenen Kapitel haben Wissen aufgebaut: über eigene Kriterien, über die Wohnung, über Barrieren, Licht, Technik, Nachbarschaft, Wohnformen, Geld, Recht, Pflege, Familie und Besichtigungen. Dieses letzte Kapitel bündelt all das nicht zu einer erneuten Zusammenfassung, sondern zu einer Handlungsanleitung. Es beantwortet die Frage, die nach so viel Lesen zurückbleibt: Was mache ich jetzt konkret, in welcher Reihenfolge, mit wem, und woran erkenne ich, dass ein Schritt abgeschlossen ist?

Warum ein Plan mehr braucht als eine Liste guter Absichten

Viele Menschen kennen das Muster aus eigener Erfahrung: Nach einem informativen Buch, einem aufschlussreichen Gespräch oder einem Arztbesuch mit unangenehmer Diagnose entsteht für ein paar Tage großer Tatendrang. Man nimmt sich vor, endlich die Wohnung umzubauen, endlich mit den Kindern zu sprechen, endlich die Vorsorgevollmacht zu regeln. Dann kommt der Alltag zurück, ein Geburtstag, eine Erkältung, ein verregneter Herbst, und der Tatendrang verflüchtigt sich, ohne dass irgendetwas Sichtbares passiert wäre. Das liegt selten an fehlendem Willen. Es liegt daran, dass gute Absichten ohne Zeitrahmen, ohne klare Zuständigkeit und ohne erkennbares Ziel im Klein-Klein des Alltags untergehen.

Ein Aktionsplan wirkt dieser Verflüchtigung entgegen, indem er drei Dinge liefert, die eine bloße Absicht nicht hat. Erstens einen Zeitrahmen, der sagt, bis wann etwas erledigt sein sollte, nicht auf den Tag genau, aber doch so konkret, dass ein Zeitfenster im Kalender entsteht. Zweitens eine Verantwortlichkeit, die klärt, wer den nächsten Schritt tatsächlich geht, die betroffene Person selbst, ein Kind, eine Beraterin, ein Handwerksbet-

rieb. Drittens ein Erfolgskriterium, das beschreibt, woran sich erkennen lässt, dass dieser Schritt abgeschlossen ist, nicht als abstraktes Gefühl der Zufriedenheit, sondern als greifbares Ergebnis: ein ausgefülltes Formular, ein unterschriebener Vertrag, ein Protokoll, ein Termin im Kalender.

Diese drei Elemente, Zeitrahmen, Verantwortlichkeit, Erfolgskriterium, ziehen sich durch alle zwölf Schritte, die im Folgenden vorgestellt werden. Sie orientieren sich an der Reihenfolge des Buches, weil diese Reihenfolge nicht willkürlich gewählt wurde, sondern selbst schon eine Logik verkörpert: erst wissen, was man will, dann prüfen, was ist, dann handeln, dann entscheiden, dann finanzieren und absichern, dann kommunizieren, dann besichtigen, zuletzt terminieren.

Frau Berger geht den Weg

Um die zwölf Schritte nicht abstrakt zu belassen, begleitet dieses Kapitel eine Person durch den gesamten Prozess, die dem aufmerksamen Leser bereits bekannt ist: Frau Berger aus dem ersten Kapitel, die um jeden Preis in ihrem Viertel bleiben wollte. Ihre Geschichte zeigt, wie sich aus einem klaren Wunsch über elf Monate hinweg eine konkrete, umsetzbare Entscheidung entwickelt, mit Rückschlägen, mit Umwegen, aber auch mit einem Ergebnis, das am Ende trägt.

Frau Berger beginnt im Januar mit dem, was in Kapitel 1 als Werteliste beschrieben wurde. Sie weiß bereits, dass ihr Viertel für sie unverzichtbar ist, aber im Rückblick auf dieses erste Kapitel merkt sie, dass sie diese Priorität nie schriftlich festgehalten hatte, sondern nur als vages Gefühl mit sich herumtrug. Der erste Schritt ihres persönlichen Aktionsplans besteht deshalb nicht darin, etwas Neues zu entdecken, sondern etwas bereits Gewusstes endlich aufzuschreiben und zu gewichten.

Schritt eins: Kriterien final gewichten

Der erste Schritt des Aktionsplans knüpft unmittelbar an Kapitel 1 an. Wer die dortige Werteliste und die Drei-Sterne-Übung bereits gemacht hat, überprüft sie jetzt noch einmal, denn zwischen der ersten Lektüre und dem Punkt, an dem man tatsächlich handeln will, vergeht oft Zeit, in der sich Prioritäten leise verschieben. Wer die Übung noch nicht gemacht hat, holt sie jetzt nach, bevor irgendein weiterer Schritt sinnvoll folgen kann.

Der Zeitrahmen für diesen Schritt beträgt typischerweise eine bis zwei Wochen, denn Prioritäten lassen sich selten in einer einzigen Sitzung endgültig klären, sie brauchen etwas Abstand, ein zweites Nachdenken, vielleicht ein kurzes Gespräch mit einer vertrauten Person, die eine Einschätzung von außen beisteuert. Verantwortlich ist ausschließlich die betroffene Person selbst, denn diese Gewichtung lässt sich nicht delegieren, so gut gemeint der Rat von Angehörigen auch sein mag. Das Erfolgskriterium ist denkbar

konkret: eine schriftliche, priorisierte Liste liegt vor, mit den drei bis fünf wichtigsten Kriterien obenan, datiert und griffbereit für alle folgenden Schritte.

Frau Berger schreibt in dieser ersten Januarwoche drei Punkte auf einen Zettel, den sie an ihren Kühlschrank heftet: Erstens, im Viertel bleiben, in dem sie seit vierzig Jahren lebt. Zweitens, so lange wie möglich ohne fremde Hilfe im eigenen Haushalt zurechtkommen. Drittens, die Option offenhalten, falls es später doch nicht mehr allein geht, nicht in Panik entscheiden zu müssen. Diese drei Sätze wirken unscheinbar, sie werden aber zum Maßstab, an dem sie in den folgenden Monaten jede einzelne Option misst.

Schritt zwei: Befundbogen aktualisieren

Mit den geklärten Kriterien im Rücken folgt der Rundgang durch die eigene Wohnung, wie in Kapitel 2 beschrieben. Wer diesen Bogen bereits während der Lektüre ausgefüllt hat, sollte ihn jetzt noch einmal mit dem Blick auf die gerade geschärften Kriterien durchgehen, denn manche Befunde erscheinen in einem anderen Licht, wenn man weiß, was einem wirklich wichtig ist. Wer den Rundgang noch nicht gemacht hat, plant dafür einen konkreten Vormittag oder Nachmittag ein, am besten begleitet von einer zweiten Person, die frische Augen mitbringt.

Der Zeitrahmen liegt bei zwei bis drei Wochen nach Abschluss des ersten Schritts, damit genügend Zeit bleibt, den Rundgang in Ruhe und nicht zwischen Tür und Angel zu machen. Verantwortlich ist wiederum in erster Linie die betroffene Person, ergänzt durch eine unterstützende Person aus der Familie oder dem Umfeld, die als zweites Augenpaar dient. Das Erfolgskriterium ist ein vollständig ausgefüllter Befundbogen mit den drei Kategorien aus Kapitel 2: sofort angehen, bei Gelegenheit verbessern, langfristig beobachten.

Frau Berger geht diesen Rundgang gemeinsam mit ihrem Neffen an einem Samstag im Februar. Sie notieren gemeinsam zehn Punkte, darunter die drei Stufen zum Hauseingang, die keine Rampe haben, die schmale Duschtür, die für einen Duschstuhl kaum Platz lässt, und die schlechte Beleuchtung im Flur. Vier dieser Punkte landen in der Kategorie sofort angehen, die übrigen verteilen sich auf die beiden anderen Kategorien. Dieser Bogen wird in den kommenden Monaten mehrfach hervorgeholt, jedes Mal mit neuen Randnotizen versehen.

Schritt drei bis acht: Maßnahmen priorisieren

Die Kapitel 3 bis 8 dieses Buches haben den Barriereabbau in seiner ganzen Breite behandelt, vom Gesamtüberblick über das Bad und die Küche bis zu Schlafzimmer, Wohnbereich, Licht und technischer Assistenz. Im Aktionsplan werden diese sechs Kapitel zu einem einzigen, zusammenhängenden Arbeitsschritt zusammengefasst, weil sie in der

Praxis ohnehin ineinandergreifen: Wer das Bad angeht, denkt zwangsläufig über Licht nach, wer die Küche umbaut, überlegt gleich mit, welche technischen Hilfen sinnvoll ergänzen.

Der Zeitrahmen für diesen Schritt ist der längste im gesamten Plan und erstreckt sich typischerweise über zwei bis vier Monate, je nachdem, wie umfangreich die identifizierten Maßnahmen ausfallen und wie schnell Handwerksbetriebe verfügbar sind. Verantwortlich ist die betroffene Person in enger Abstimmung mit den ausführenden Gewerken, ergänzt durch beratende Stellen wie Wohnberatungen oder Ergotherapeutinnen, wo sinnvoll. Das Erfolgskriterium besteht aus zwei Teilen: einer priorisierten Maßnahmenliste, abgeleitet aus dem Befundbogen aus Schritt zwei, und mindestens den ersten umgesetzten oder fest terminierten Maßnahmen aus der Kategorie sofort angehen.

Frau Berger beginnt im März mit den kleinen Maßnahmen: Sie lässt Haltegriffe im Bad und am Wanneneinstieg montieren, tauscht die Beleuchtung im Flur gegen eine Variante mit Bewegungsmelder, und ein Handwerksbetrieb baut eine schmale Rampe über die drei Stufen am Hauseingang. Diese Maßnahmen kosten sie zusammen einen überschaubaren Betrag und sind binnen drei Wochen erledigt. Die größere Frage, ob sie ihre Dusche komplett umbauen lässt, verschiebt sie bewusst, weil sie erst wissen möchte, ob sie überhaupt in der Wohnung bleiben wird, eine Entscheidung, die erst in einem späteren Schritt fällt. Diese bewusste Reihenfolge, erst die unstrittigen kleinen Schritte, dann die großen, von der grundsätzlichen Bleibeentscheidung abhängigen Maßnahmen, erspart ihr unnötige Investitionen in eine möglicherweise falsche Richtung.

Schritt neun: Umfeld bewerten

Parallel zu den baulichen Maßnahmen, oder kurz danach, folgt der Blick nach draußen, wie in Kapitel 9 beschrieben. Frau Berger erstellt ihre eigene Umfeldkarte, notiert, welche Wege sie heute noch gut bewältigt, welche ihr bereits schwerfallen, und wagt den ehrlichen Blick fünf Jahre in die Zukunft. Dieser Schritt lässt sich gut mit einem gewohnten Spaziergang verbinden, denn die notwendige Information liegt buchstäblich auf dem Weg.

Der Zeitrahmen beträgt etwa eine Woche, denn die Umfeldbewertung erfordert kein aufwendiges Projekt, sondern vor allem bewusste Aufmerksamkeit bei ohnehin stattfindenden Wegen. Verantwortlich ist die betroffene Person allein, wobei ein Austausch mit Nachbarn oder dem Seniorenbüro, sofern vorhanden, zusätzliche Perspektiven liefern kann. Das Erfolgskriterium ist die fertige Umfeldkarte mit einer ehrlichen Einschätzung, welche Anschlusspunkte, etwa ein Nachbarschaftstreff oder ein Mehrgenerationenhaus, realistisch genutzt werden können.

Frau Berger stellt bei diesem Rundgang fest, dass ihr Viertel tatsächlich hält, was sie sich davon versprochen hat: der Bäcker, die Apotheke und ein kleiner Park liegen alle in fußläufiger Entfernung, und sie kennt die meisten Nachbarn seit Jahrzehnten. Diese Erkenntnis bestärkt ihre ursprüngliche Priorität aus Schritt eins und fließt direkt in die spätere Abwägung zwischen Umbau und Umzug ein.

Schritt zehn: Wohnformoptionen eingrenzen

Auch wenn die eigene Wohnung im Zentrum der Überlegungen von Frau Berger steht, gehört zu einem vollständigen Aktionsplan der Blick auf die Alternativen, wie sie in den Kapiteln 10 und 11 beschrieben wurden. Dieser Schritt bedeutet nicht, dass eine Entscheidung für den Umzug bereits feststehen müsste, sondern dass die Optionen zumindest so weit bekannt sind, dass eine spätere Abwägung auf einer informierten Grundlage steht, statt aus dem Bauch heraus zu erfolgen.

Der Zeitrahmen liegt bei zwei bis drei Wochen, in denen Informationsmaterial gesichtet, vielleicht ein erstes, unverbindliches Telefonat mit ein oder zwei Trägern geführt wird. Verantwortlich ist die betroffene Person, wobei erwachsene Kinder oder andere Angehörige hier oft wertvolle Unterstützung bei der Recherche leisten können, ohne die eigentliche Entscheidung vorwegzunehmen. Das Erfolgskriterium ist eine kurze, eingegrenzte Liste von zwei bis drei realistischen Alternativen zur aktuellen Wohnsituation, mit den wichtigsten Eckdaten notiert.

Frau Berger informiert sich in dieser Phase über ein betreutes Wohnprojekt zwei Straßen weiter, das genau in ihrem vertrauten Viertel liegt. Sie ruft dort an, lässt sich den ungefähren Preisrahmen und die aktuelle Warteliste nennen, entscheidet sich aber bewusst, diese Option zunächst zurückzustellen und nicht sofort zu besichtigen. Sie merkt sich lediglich, dass diese Möglichkeit existiert und geografisch zu ihrer wichtigsten Priorität passt, falls sich ihre Situation später verändert.

Schritt elf: Umbau-Umzug-Matrix ausfüllen

Mit den Ergebnissen aus den vorangegangenen Schritten lässt sich nun die Entscheidungsmatrix aus Kapitel 12 tatsächlich sinnvoll ausfüllen, nicht als theoretische Übung, sondern gestützt auf reale Befunde: den Zustand der Wohnung, die bereits umgesetzten Maßnahmen, die Qualität des Umfelds und die bekannten Alternativen. Dieser Schritt markiert den eigentlichen Wendepunkt im gesamten Prozess, denn hier fällt die grundsätzliche Richtungsentscheidung.

Der Zeitrahmen beträgt typischerweise ein bis zwei Wochen für das eigentliche Ausfüllen und Abwägen, wobei diesem Schritt idealerweise ein Gespräch mit einer vertrauten Person vorausgeht oder folgt, die als Resonanzboden dient. Verantwortlich ist die betroffene

Person, deren gewichtete Einschätzung am Ende zählt, auch wenn Angehörige ihre Sicht beisteuern dürfen. Das Erfolgskriterium ist die vollständig ausgefüllte Matrix mit einer daraus resultierenden, klar formulierten Tendenz.

Frau Berger füllt ihre Matrix im Mai aus, fünf Monate nach dem ersten Schritt. Die bauliche Machbarkeit ihrer Erdgeschosswohnung bewertet sie hoch, die bereits erledigten kleinen Maßnahmen haben ihr gezeigt, dass größere Umbauten ebenfalls realistisch sind. Das soziale Umfeld und die emotionale Bindung an ihr Viertel schlagen bei ihr besonders stark zu Buche, während die Zukunftssicherheit bei wachsendem Pflegebedarf als einziger Punkt für einen möglichen späteren Umzug spricht. Am Ende entscheidet sie sich für den Umbau der bestehenden Wohnung, mit der bewussten Notiz, das betreute Wohnprojekt in ihrem Viertel als spätere Option im Blick zu behalten, falls sich ihr Bedarf verändert. Diese Entscheidung ist keine endgültige Festlegung fürs Leben, sondern eine fundierte Tendenz für die kommenden Jahre, verbunden mit der Bereitschaft, sie bei Bedarf zu überdenken.

Schritt zwölf: Budget und Förderanträge in Angriff nehmen

Steht die grundsätzliche Richtung fest, folgt die konkrete Finanzierung, wie in Kapitel 13 beschrieben. Für Frau Berger bedeutet das, ein Budget für den geplanten größeren Badumbau aufzustellen und zu prüfen, welche Förderprogramme grundsätzlich infrage kommen, ohne bereits Zahlen als sicher vorauszusetzen, denn wie im entsprechenden Kapitel betont, ändern sich Förderbedingungen regelmäßig und müssen zum Zeitpunkt der eigenen Antragstellung aktuell geprüft werden.

Der Zeitrahmen für diesen Schritt liegt bei etwa vier bis sechs Wochen, denn die Recherche zu Förderprogrammen und das Einholen mehrerer Handwerksangebote brauchen Zeit, und die entscheidende Regel Antrag vor Auftrag, wie sie in Kapitel 13 an Herrn Yilmaz' Beispiel erklärt wurde, verlangt zusätzliche Geduld. Verantwortlich ist die betroffene Person, oft unterstützt durch eine Beratungsstelle oder einen Steuerberater bei komplexeren Fragen. Das Erfolgskriterium ist ein schriftliches Budget mit markierten Förderoptionen und, wo erforderlich, bereits gestellten Anträgen, bevor der eigentliche Auftrag an den Handwerksbetrieb erteilt wird.

Frau Berger holt sich in dieser Phase Rat bei einer Wohnberatungsstelle, die ihr hilft, die für sie relevanten Programme zu identifizieren und die richtige Reihenfolge einzuhalten. Sie stellt fest, dass sie tatsächlich einen Zuschuss beantragen kann, wartet aber bewusst auf den positiven Bescheid, bevor sie den Handwerksbetrieb endgültig beauftragt, auch wenn ihr das ungeduldig macht.

Rechtsfragen, Unterstützungsbedarf, Familie und Notfallmappe

Die verbleibenden Themen aus den Kapiteln 14, 15 und 16 laufen bei Frau Berger nicht als isolierte, nacheinander abgearbeitete Schritte, sondern begleiten die vorangegangenen Phasen parallel, was in einem realistischen Aktionsplan durchaus üblich ist. Da sie Eigentümerin ihrer Wohnung ist, klärt sie im Rahmen des Umbaus auch gleich mit der Eigentümergemeinschaft, welche Beschlüsse für die geplante Rampe am gemeinschaftlichen Eingang notwendig sind, wie in Kapitel 14 beschrieben. Dieser rechtliche Klärungsschritt läuft über etwa drei Wochen parallel zur Budgetplanung, verantwortlich ist sie selbst, unterstützt durch die Hausverwaltung, und das Erfolgskriterium ist ein gültiger Beschluss der Eigentümergemeinschaft.

Den Gedanken an einen möglicherweise wachsenden Unterstützungsbedarf, wie in Kapitel 15 behandelt, hält Frau Berger bewusst offen, ohne ihn zu verdrängen. Sie informiert sich bei ihrer Hausärztin über den grundsätzlichen Ablauf einer Pflegegradbegutachtung, ohne diesen Antrag bereits zu stellen, denn aktuell benötigt sie keine Unterstützung. Dieser vorsorgliche Informationsschritt kostet sie einen einzigen Termin und schafft Klarheit für den Fall, dass sich ihre Situation ändert.

Im Juni, mitten in der Umbauphase, führt Frau Berger das in Kapitel 16 beschriebene Gespräch mit ihrer Tochter, die zwei Autostunden entfernt lebt. Sie erklärt ihre Entscheidung für den Umbau, spricht offen über ihre Sorge, im Alter allein dazustehen, und bittet ihre Tochter, gemeinsam mit ihr eine Vorsorgevollmacht aufzusetzen. Dieses Gespräch, ergänzt um ein zweites im August, in dem sie die Notfallmappe gemeinsam zusammenstellen, dauert insgesamt etwa zwei Monate, verteilt auf mehrere kürzere Etappen, ganz im Sinne der in Kapitel 16 beschriebenen Empfehlung, nicht alles in einem einzigen, überfrachteten Gespräch klären zu wollen. Das Erfolgskriterium ist doppelt: eine unterschriebene Vorsorgevollmacht und eine vollständige, an einem bekannten Ort hinterlegte Notfallmappe.

Angebote besichtigen, auch ohne unmittelbaren Umzug

Obwohl Frau Berger sich für den Umbau entschieden hat, nimmt sie sich im September Zeit, das betreute Wohnprojekt in ihrem Viertel tatsächlich zu besichtigen, wie in Kapitel 17 beschrieben. Diese Besichtigung dient nicht der unmittelbaren Entscheidung, sondern der Vorbereitung für später: Sollte sich ihr Bedarf in einigen Jahren ändern, möchte sie nicht bei null anfangen müssen, sondern bereits wissen, wie die Räumlichkeiten aussehen, welche Leistungen enthalten sind und wie lang die Warteliste tatsächlich ist.

Der Zeitrahmen für diesen Schritt beträgt einen einzelnen Nachmittag für die eigentliche Besichtigung, ergänzt um eine kurze Nachbereitung. Verantwortlich ist Frau Berger

selbst, begleitet von ihrer Tochter, die zu diesem Termin eigens anreist. Das Erfolgskriterium ist eine dokumentierte Besichtigung mit den wichtigsten Eckdaten, abgelegt zusammen mit der Notfallmappe, sodass diese Information im Bedarfsfall sofort verfügbar ist, statt erneut von vorn recherchiert werden zu müssen.

Der letzte Schritt: Termine setzen

Der zwölfte und letzte Schritt des Aktionsplans ist zugleich der unscheinbarste und der wirksamste: Termine setzen. Alle bisherigen Erkenntnisse, so gründlich sie erarbeitet wurden, bleiben wirkungslos, wenn sie nicht in konkrete, datierte Verabredungen münden. Ein Termin im Kalender hat eine Verbindlichkeit, die eine bloße Absicht nicht besitzt, und genau diese Verbindlichkeit unterscheidet einen Plan, der umgesetzt wird, von einem Plan, der gute Vorsätze bleibt.

Frau Berger trägt Ende September, zehn Monate nach ihrem ersten Schritt am Kühlschrank, alle noch offenen Punkte in ihren Kalender ein: den Abschlusstermin mit dem Handwerksbetrieb für die letzten Restarbeiten im Bad, einen jährlichen Termin im Januar für die Aktualisierung der Notfallmappe, und einen vorläufigen Merkposten im übernächsten Jahr, an dem sie erneut prüfen möchte, ob ihre Wohnsituation noch zu ihren Bedürfnissen passt. Diese letzten Einträge kosten sie eine halbe Stunde an einem Sonntagabend, sie sind der formale Abschluss eines Prozesses, der im Januar mit drei Sätzen auf einem Zettel begonnen hatte.

Im November, elf Monate nach dem Start, ist der Badumbau abgeschlossen, die Vorsorgevollmacht unterschrieben, die Notfallmappe gepflegt, und Frau Berger sitzt in ihrer vertrauten Wohnung, mit einer barrierefreien Dusche, einer Rampe am Eingang und dem Wissen, dass ihre Tochter im Ernstfall weiß, was zu tun ist. Sie hat keine Wohnform gewechselt, sie hat ihre bestehende Wohnung an ihr Leben angepasst, mit der beruhigenden Gewissheit, dass eine Alternative bekannt und geprüft ist, sollte sie später doch noch gebraucht werden.

Das Jahres-Review als wiederkehrendes Ritual

Ein Aktionsplan, der einmal abgearbeitet und dann zu den Akten gelegt wird, verliert mit der Zeit an Wert, denn Lebensumstände verändern sich, Kräfte nehmen ab oder bleiben stabiler als erwartet, familiäre Konstellationen wandeln sich. Deshalb endet dieser Plan nicht mit dem zwölften Schritt, sondern mit einem wiederkehrenden Ritual: einem jährlichen Review, an einem festen, leicht zu merkenden Termin, etwa dem eigenen Geburtstag oder dem Jahreswechsel.

Bei diesem Review werden die ursprünglichen Kriterien aus Schritt eins noch einmal durchgesehen: Gelten sie noch, oder haben sich Prioritäten verschoben? Der Befundbog-

en aus Schritt zwei wird aktualisiert, denn eine Wohnung verändert sich, ebenso wie die eigenen Kräfte. Die Notfallmappe wird, wie in Kapitel 16 empfohlen, ohnehin jährlich gepflegt, und dieser Termin lässt sich sinnvoll mit dem größeren Review verbinden. Wer, wie Frau Berger, eine Alternative im Blick behält, prüft an diesem Tag auch, ob sich dort etwas verändert hat, etwa bei der Warteliste oder den Konditionen.

Dieses Ritual muss nicht aufwendig sein, es braucht keinen ganzen Tag, oft genügt eine Stunde mit Kaffee und den relevanten Unterlagen auf dem Tisch. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit, nicht der Umfang. Wer sich einmal im Jahr die Zeit für diesen Rückblick nimmt, verhindert, dass sich über mehrere Jahre hinweg ein schleichender Rückstand aufbaut zwischen der tatsächlichen Lebenssituation und der Wohnsituation, ein Rückstand, der sich sonst oft erst in einer Krise bemerkbar macht.

Pläne dürfen sich ändern

Ein Wort noch zur Fehlerkultur, die zu diesem gesamten Prozess gehört, auch wenn sie selten ausgesprochen wird. Ein Aktionsplan ist kein Vertrag mit sich selbst, den man um jeden Preis einhalten muss. Er ist eine Arbeitsgrundlage, die sich verändern darf, wenn sich die zugrunde liegenden Umstände ändern. Wer nach dem Ausfüllen der Umbau-Umzug-Matrix zunächst für den Umbau optiert, aber zwei Jahre später merkt, dass sich die Situation doch anders entwickelt als gedacht, hat nicht versagt. Er oder sie hat lediglich neue Informationen in eine Entscheidung einfließen lassen, die genau dafür gedacht war, überprüfbar zu bleiben.

Diese Offenheit für Korrektur unterscheidet einen lebendigen Plan von einer starren Vorgabe. Wer sich zu sehr an einer einmal getroffenen Entscheidung festklammert, obwohl sich die Lage verändert hat, gerät leicht in eine Situation, in der Stolz oder Bequemlichkeit eine Anpassung verhindern, die eigentlich sinnvoll wäre. Und umgekehrt: Wer bei jeder kleinen Unsicherheit die gesamte Planung über den Haufen wirft, verliert die Verbindlichkeit, die diesen Prozess erst wirksam macht. Zwischen diesen beiden Extremen liegt eine gesunde Mitte, die das jährliche Review strukturell ermöglicht, ohne dass ständige Neubewertung nötig wäre.

Wohnen im Alter als Gestaltungsaufgabe

Am Ende dieses Buches steht eine Erkenntnis, die alle achtzehn Kapitel im Grunde getragen hat, auch wenn sie selten ausdrücklich formuliert wurde: Wohnen im Alter ist keine Verlustgeschichte, sondern eine Gestaltungsaufgabe. Wer die eigene Wohnsituation aktiv in die Hand nimmt, statt auf eine Krise zu warten, gewinnt einen Handlungsspielraum, der sich in einer akuten Notlage nie in derselben Weise wiederherstellen lässt. Frau Berger hat diesen Spielraum genutzt, nicht, weil sie zufällig alles richtig gemacht

hätte, sondern weil sie bereit war, ihre Wohnung Schritt für Schritt zu prüfen, anzupassen und mit den Menschen zu sprechen, die im Ernstfall an ihrer Seite stehen.

Nicht jede Leserin und nicht jeder Leser wird zum selben Ergebnis kommen wie Frau Berger. Mancher wird sich für einen Umzug entscheiden, manche für eine Wohnform, die im vorliegenden Buch als Alternative beschrieben wurde, wieder andere werden zunächst gar keine Entscheidung treffen, sondern lediglich die ersten Schritte gehen und den Rest offenlassen. All das sind legitime Ergebnisse eines Prozesses, der nicht auf ein einziges richtiges Resultat zielt, sondern auf eine gut informierte, selbstbestimmte Entscheidung, die zur eigenen Person passt.

Kleines Glossar der wichtigsten Begriffe

Für den schnellen Rückgriff seien hier die zentralen Begriffe dieses Buches noch einmal knapp gebündelt. Barriereabbau bezeichnet alle Maßnahmen, die eine Wohnung sicherer und leichter nutzbar machen, von kleinen Handgriffen bis zu größeren baulichen Eingriffen. Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen ist der Fachbegriff, unter dem die Pflegekasse bestimmte Umbauten fördert, deren genaue Konditionen zum Zeitpunkt der eigenen Antragstellung zu prüfen sind. Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung sind drei unterschiedliche rechtliche Instrumente, die jeweils andere Aspekte der eigenen Handlungsfähigkeit im Ernstfall regeln. Betreutes Wohnen ist kein einheitlich geschützter Begriff und verlangt deshalb genaues Nachfragen beim jeweiligen Träger. Pflegegrad beschreibt die nach Begutachtung festgestellte Einstufung des Unterstützungsbedarfs, die über die Höhe möglicher Leistungen entscheidet.

Zum Weiterlesen

Dieses Buch ersetzt an keiner Stelle eine individuelle Rechts-, Steuer- oder medizinische Beratung, und es hat das an mehreren Stellen ausdrücklich betont. Wer konkrete Zahlen zu Förderprogrammen, Zuschusshöhen oder rechtlichen Fristen benötigt, sollte diese bei den zuständigen Stellen, etwa Wohnberatungen, Pflegekassen, Notarinnen und Notaren oder spezialisierten Beratungsstellen, aktuell erfragen, da sich solche Angaben, wie im Verlauf des Buches wiederholt angemerkt, im Zeitverlauf ändern können. Was dieses Buch dagegen leisten wollte, war etwas anderes: eine verständliche Landkarte durch ein Thema, das oft verdrängt wird, obwohl es jeden betrifft, der alt genug wird, um sich diese Fragen überhaupt stellen zu können. Wer diese Landkarte einmal in der Hand hatte, findet sich leichter zurecht, wenn die eigenen Fragen konkret werden, heute, in fünf Jahren oder erst in zehn.